ဓမ္မဒူတစာစဉ်

ဓမ္မဒူတ

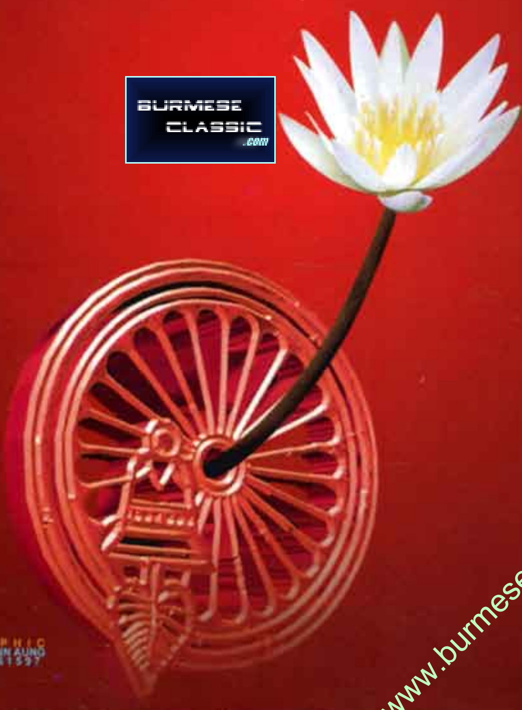
ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

B.A (Myanmar), M.A (Srilanka), Ph.D (India)

သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတဂဏဝါစကာစရိယ

မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ



GRAPHIC NAY WINN AUNG



ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

B.A (Myanmar), M.A(Srilanka), Ph.D (India)

သာသနဓဇဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဇောတိပါလဓမ္မာစရိယ၊ သာသနဟိတကာရီဓမ္မာစရိယ

မဟာဂန္ထဝါစကပဏ္ဍိတ

Press Record

Manuscript permission	◆	3203180606
Cover permission	◆	3204490607
Cover Design	◆	Ko Nay Winn Aung
Cover Film	◆	Stars
Inside Film	◆	Ko Lu Maw
DTP	◆	Ma Pone Nyat Hlaing
Publisher	◆	U Thein Soe (P-03982)
		Thiha Yatana Sarpay.
Printer	◆	U Tin Aung Kyaw
		Swe Taw Press,
		No.87, 56 Street,
		Yangon.
Circulation	◆	1000
Price	◆	/-ks

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

၁၉၆၄ ခုနှစ်၊ ဇန်နဝါရီလ (၂၃)ရက်၊ ကြာသပတေးနေ့တွင် သထုံမြို့ ညောင်ပိုင်းရပ်၌ ဦးကျော်လှိုင် + ဒေါ်မြင့်ကြည် တို့မှ မွေးချင်းငါးယောက်အနက် သားဦး အဖြစ် ဖွားမြင်သည်။

သထုံမြို့၌ အခြေခံပညာအထက်တန်း ဖြေဆိုပြီးနောက် ၁၉၈၁ ခုနှစ်တွင် ကျေးဇူးတော်ရှင် ဓမ္မဒူတ ဆရာတော်ကြီး ဘဒ္ဒန္တ ပညာဇောတ (အဂ္ဂမဟာ သဒ္ဓမ္မ ဇောတိကဓဇ) ကို ဥပဇ္ဈာယ်ပြုကာ ဆရာတော်၏ ပဗ္ဗယာ နဂ္ဂဟာ ဓမ္မာနဂ္ဂဟာဖြင့် သာသနာ့ဘောင်သို့ စတင် ဝင်ရောက် သည်။

ရှင်သာမဏေဘဝမှ စတင်ကာ မွန်ပြည်နယ်၊ ဘီးလင်းမြို့နယ်၊ တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတတောရတွင် ပဋိပတ္တိနှင့် တွဲဖက်ပြီး ပရိယတ္တိစာပေများကို ပထမကြီးတန်းတွင် အောင်မြင်သည် အထိ သင်ယူခဲ့သည်။ အထက်တန်း ပိဋကတ်စာပေများကို မန္တလေး၊ ပခုက္ကူ။ စစ်ကိုင်းတို့တွင် လည်းကောင်း၊ သီရိလင်္ကာ နိုင်ငံနှင့် အိန္ဒိယနိုင်ငံရှိ တက္ကသိုလ် တို့တွင် လည်းကောင်း ဆက်လက်သင်ယူခဲ့သည်။

၁၉၈၈ - မန္တလေးတက္ကသိုလ်မှ (B.A) ဘွဲ့၊
၁၉၈၉ - သာသနဇောတိပါလ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊
၁၉၉၀ - သာသနဓဇ ဓမ္မာစရိယဘွဲ့၊
၁၉၉၇ - သီရိလင်္ကာနိုင်ငံမှ (M.A) ဘွဲ့၊
၁၉၉၉ - သာသနဟိတ ဂဏဝါစက အာစရိယဘွဲ့၊
၂၀၀၅ - ခုနှစ်တွင် အိန္ဒိယနိုင်ငံမှ
(Ph.D) ဘွဲ့တို့ကို ရရှိခဲ့သည်။

ဓမ္မဒူတဆရာတော်ဘုရားကြီး လွန်တော်မူချိန်မှစ၍ တောင်စွန်း ဓမ္မဒူတ တောရကျောင်းတိုက်၌ သီတင်းသုံးကာ ဂဏဝါစက နာယက ကမ္မဋ္ဌာနာစရိယ အဖြစ် တာဝန်ယူ ဆောင်ရွက်ရင်း စာပေပို့ချခြင်း၊ စာပေရေးသားခြင်း၊ တိုင်းနှင့် ပြည်နယ် အသီးသီးရှိ ဓမ္မဒူတ တရားစခန်းများ၊ တရားပွဲများ သို့ ကြွရောက် ဟောပြော ပြသခြင်းတို့ဖြင့် သာသနာ့တာဝန် များ ထမ်းဆောင်ပါသည်။

ယခုအခါတွင် ပဲခူးမြို့ ဆယ်မိုင်ကုန်း၊ ဟံသာဝတီ ဂေါက်ကွင်းအနီး၌ ဓမ္မဒူတတောရ သာသနာ့ရိပ်သာကို တည်ထောင်ကာ ပြည်တွင်းပြည်ပ ယောဂီများ ချမ်းသာစွာ တရားဓမ္မ အားထုတ် ကျင့်သုံးနိုင်ရေးအတွက် သာသနိက အဆောက်အအုံများ တည်ဆောက်ကာ လစဉ်တရားစခန်း ပြသလျက် ရှိပါသည်။

တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ

၁၃၆၇ ခုနှစ်၊ နယုန်လပြည့်ကျော် (၉)ရက်နေ့ညတွင် ကျိုက်ထိုမြို့ ဆံတော်ရှင်ကျိုက်ထီးရိုး စေတီတော်မြတ်တွင် ဆင်ယင်ကျင်းပအပ်သော ဓမ္မဒူတ ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် (၇)ရက်တရားစခန်း ကျင့်သုံးပွဲတွင် ဟောကြားအပ်သော "တရားဘယ်လိုကျင့်ရမလဲ တရားတော်"။

ဒီကနေ့ညမှာ ဆံတော်ရှင် ကျိုက်ထီးရိုး စေတီတော် မြတ်မှာ ဆင်ယင်ကျင်းပတဲ့ (၉)ကြိမ်မြောက် တရားစခန်းရဲ့ ပထမဦးဆုံးရက် ပထမဦးဆုံးည တရားပွဲ ဖြစ်တာမို့လို့ တရား စခန်း ဝင်ရောက် ကျင့်ကြံအားထုတ် ကြမယ့် ယောဂီများ (၇)ရက်တိုင်တိုင် ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်တဲ့ နေရာမှာ ဘယ်နည်းဘယ်ပုံ ကျင့်ကြံရမယ် အားထုတ်ရမယ် ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမယ် ဆိုတာလည်း သိရှိစေဖို့နဲ့ မိမိတို့ တင်သက်တာ

ကာလမှာ ဆက်လက်ပြီး တရားဓမ္မ ကျင့်ကြံ ကြိုးကုတ် အားထုတ်တဲ့အခါမှာလည်း ကျင့်နည်း လမ်းစဉ် တစ်ခု ရစေဖို့ "တရားဘယ်လို ကျင့်ရမလဲ" ဆိုတဲ့ အလုပ်ပေးတရားတော်ကို ဒီကနေ့ညမှာ ဟောကြ နာကြပါမယ်။

ကျေးဇူးတော်ရှင် ဓမ္မဒူတ ဆရာတော်ဘုရားကြီး ဟော ပြောရေးသားခဲ့တဲ့ ဓမ္မာနုပဿနာရှုပွားနည်းကို အခြေခံ ပြီးတော့ အကျဉ်းချုပ်အနေဖြင့် အားထုတ်ပုံ အားထုတ်နည်း ဟောပါမယ်။

တရားအားထုတ်မယ်၊ တရားကျင့်မယ်ဆိုတော့ ဘယ် လိုကျင့်ရမလဲ၊ ဘာကိုရှုမှတ်ရမလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်း မေးစရာ ရှိလာပါတယ်။ မေးလည်း မေးတတ်ကြပါတယ်။ လူကြီးလူငယ် မရွေး ဧတော်တော်များများက တရားအားထုတ် ချင်စိတ် ဖြစ်လာတဲ့အချိန်မှာ "အရှင်ဘုရားတရားဘယ်လို ကျင့်ရမလဲ" လို့ မေးလျှောက်တတ်ကြပါတယ်။

တရားကျင့် ချင်စိတ် ဖြစ်လာပြီဆိုတဲ့ အချိန်ခါမှာ ဘယ်လိုကျင့်ရမယ်၊ ဘာကိုရှုမှတ်ရမယ်၊ ဘယ်လို ရှုမှတ်ရမယ် ဆိုတာ မသိဘဲနဲ့ ရှုလို့ မှတ်လို့ ကျင့်ကြံအားထုတ်လို့ မရပါဘူး။ ကျင့်နည်း အားထုတ်နည်း ရှုပွားနည်းကို စနစ်တကျ သိထားဖို့ လိုပါတယ်။

အဲဒီအတွက် လက်ာဆောင်ပုဒ်လေးတစ်ခု ပြောပေး လိုက်ပါမယ်။

*** ရုပ်. နာမ် ခန္ဓာ ထင်ရှားရာပေါ်ရာ မပြတ်ရှုရခြင်း။ ***

အခု ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ်မှာ ရှိနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို နှစ်မျိုးခွဲကြည့်ရင် ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ နာမ်ခန္ဓာလို့ နှစ်မျိုးနှစ်စား ရှိပါတယ်။ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ နာမ်ခန္ဓာလို့ နှစ်မျိုးရှိနေတော့ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ နာမ်ခန္ဓာကို မပြတ်ရှုမှတ်ရမယ်။ တရားအနေနဲ့ ပြောရမယ်ဆိုရင် ရုပ်တရား နဲ့ နာမ်တရားကို မပြတ်ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားကို ရှုမှတ်တဲ့ နေရာမှာ တစ်ခါ တလေမှာ ရုပ်တရားက ရှုမှတ်ရ လွယ်တာလည်း ရှိတယ်။ နာမ်တရား ရှုတော့မှ ကျေကျေနပ်နပ်နဲ့ အားရတာ မျိုးလည်းပဲ ရှိတယ်။ အဲဒီတော့ ရုပ်နဲ့နာမ် ဘာကို ရှုမှတ်ရမလဲ။ အရှုခံက နှစ်မျိုးလို ဖြစ်နေပါတယ်။

ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရား၊ ရုပ်ခန္ဓာနဲ့ နာမ်ခန္ဓာ နှစ်မျိုးမှာ ဘယ်ဟာကိုရှုရင် ကောင်းမလဲပေါ့။ နှစ်မျိုးလုံး တစ်ပြိုင်တည်း တော့ ရှုမှတ်လို့မရပါဘူး။ တစ်ခုခုကိုပဲ ရှုမှတ်လို့ရမယ် ဆိုတော့ ဘယ်လိုရွေးချယ်မလဲဆိုရင် ထင်ရှားရာ ပေါ်ရာကို ကြည့်ပါ။

ရုပ်တရားနဲ့ နာမ်တရားမှာ ဘယ်တရားက ထင်ရှားလဲ၊ ရုပ်တရား ထင်ရှားရင် ရုပ်ကိုရှုမှတ်၊ နာမ်တရား ထင်ရှားရင် နာမ်ကိုရှုမှတ်ပါ။

ဒီလိုမှ မဟုတ်လည်းဘဲ ရုပ်တရားက ကိုယ့်အသိ ဉာဏ်ထဲမှာ ပိုပြီးတော့ ပေါ်လွင်တယ်ဆိုရင် ရုပ်ကိုရှုမှတ်၊ နာမ်တရားကမှ ပိုပြီးတော့ ထင်ထင်ပေါ်ပေါ် သိသိတာသာ

ရှိတယ်ဆိုရင် နာမ်ကိုရှုမှတ်လို့ အရှုခံတရားကို ဦးစွာ သိရပါမယ်။

အရှုခံတရားသည် ရုပ်နှင့်နာမ်ပါ။

ဘယ်လိုရှုမှတ်ရမလဲဆိုရင် ထင်ရှားရာ ပေါ်ရာကို ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ရှုမှတ်တဲ့ အချိန်အခါမှာ ထင်ရှားလာတဲ့ရုပ် ထင်ရှားလာတဲ့နာမ်၊ ပေါ်လွင်လာတဲ့ရုပ် ပေါ်လွင်လာတဲ့ နာမ်ကို အဆက်မပြတ် ရှုမှတ်ရပါမယ်။ ရှုမှတ်တယ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ အသိဉာဏ်မှာ ထင်အောင် မြင်အောင် ကြည့်နေတာပါ။ စိတ်ထဲက ရွတ်ဖတ်နေတာ၊ နှုတ်ကနေ ရွတ်ဆိုနေတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ပြတ်တောင်း ပြတ်တောင်းနဲ့ တချို့ကလည်း ရှုတစ်လှည့် မရှုတစ်လှည့်၊ ရှုချင်တဲ့အချိန်ကျတော့ရှု၊ မရှုချင်တဲ့အချိန် ကျတော့ ဟိုဟိုဒီဒီ စဉ်းစားပြီးတော့နေတယ်။ မရပါဘူး။ ကျိုးတိုးကျဲတဲနဲ့ ရှုမှတ်မှု အဆက်ပြတ်လို့ မရဘူး။ အဆက်မပြတ်အောင် ရှုမှတ်နေရမယ်။ ကြည့်နေရပါမယ်။

တချို့ယောဂီတွေ တရားတော့ ရတော့ရချင်သလို ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာဖြစ်လို့ မရသလဲ ဆိုရင် ရှုမှတ်မှုတွေ အဆက်ပြတ် ပြတ်သွားလို့ပါ။

ကြိုးစားပြီး တရားရှုမှတ်တယ်။ အတော်ကြီးကို ဟုတ်နေပြီး တော်နေကြာကျတော့ စိတ်မပါလို့ မရှုပြန်ဘူး။

နောက်အတော်လေးကြာတော့မှ တစ်ခါပြန်ရှုမှတ်တော့ တရား အဆက်ပြတ် ပြတ်သွားတဲ့အတွက် တရားရဖို့ မလွယ်ပါဘူး။

အဆက်မပြတ် ရှုရမယ်တဲ့။ ဆက်ကာဆက်ကာနဲ့ကို ရှုနေရမယ်။ ဘာကို ရှုရမလဲဆိုရင် ရုပ်နဲ့နာမ် ကိုပါ။

ဓမ္မာနုပဿနာ ဝိပဿနာရှုပွားနည်းအရ ရုပ်ဆိုတာ ကိုအဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ကြည့်ကြမယ်။

* ကိုယ်မှာထင်ရှား သတိထားရုပ်တရားလို့ ရှုရခြင်း *

ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ သတိထားကာ စောင့်ကြည့်တဲ့အချိန်မှာ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ပေါ်လာတဲ့ သဘောတရားသည် ရုပ်တရားပါ။

ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ ထင်ထင်ရှားရှား ဖြစ်နေတယ်၊ ဖြစ်လာတယ်။ သတိတော့ ထားရမယ်။ ခန္ဓာမှာ သတိထား၊ ခန္ဓာမှာ သတိစိုက်၊ သတိလေး ခန္ဓာမှာကပ်လိုက်တဲ့ချိန်ခါမှာ ကိုယ်မှာ ထင်ရှားတဲ့ သဘောတရားတွေ ပေါ်လာမယ်။

အဲဒီသဘောတရားတွေဟာ ရုပ်တရားပါ။ ကိုယ်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောတရားသည် ရုပ်တရားပါ။ ကိုယ်မှာ ပေါ်နေတဲ့ သဘောတရားတွေကို ကြည့်နေပါ။ ကိုယ့်ခန္ဓာ ကိုယ်ကို အာရုံပြုကာ ဆံဖျားကနေ ခြေဖျားတိုင်အောင် တစ်လုံးမျှလောက်သော ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဘယ်လိုသဘောတရား တွေ ပေါ်လာမလဲ၊ ပေါ်နေမလဲလို့ စောင့်ကြည့်၊ သတိထား ကြည့်နေပါ။

ကျားသစ်များ အစာချောင်းနေသလိုပေါ့။ တောထဲက ကျားသစ်တွေ အစာချောင်းတဲ့အခါမှာ ချုံပုတ်လေးထဲကနေ

အသာဝပ်ပြီးတော့ စောင့်ကြည့်နေတယ်၊ သားကောင်တွေရဲ့ လာရာလမ်းတစ်နေရာမှာ ငြိမ်ပြီး စောင့်ပြီးတော့ ကြည့်နေတယ်။ ဒီနေရာကို ဘယ်သားကောင် ရောက်လာမလဲပေါ့။ သမင်တွေ ရောက်လာမလား။ ဒရယ်တွေ ရောက်လာမလား။ ချေတွေရောက်လာမလားပေါ့။ ငြိမ်ငြိမ်ဝပ်ပြီးတော့စောင့်ကြည့်နေတယ်။

အဲဒီလိုစောင့်ကြည့်တဲ့ချိန်ခါမှာ သူ့နားရောက်လာတဲ့ သားကောင်ကို တွေ့ပြီမြင်ပြီဆိုတော့မှ ဒီသားကောင်ကို ဖမ်းပါတယ်၊ ဒီနည်းအတိုင်းပါပဲ။ တရား အားထုတ်တဲ့ချိန်ခါ တရားရှုမှတ်တဲ့ ချိန်ခါကျတော့ ခန္ဓာကိုယ်မှာ စောင့်ကြည့်နေပါ။

ခန္ဓာကိုယ်မှာ သတိလေးနဲ့ စောင့်ကြည့်နေပါ။ ကိုယ်ပေါ်မှာ သတိထားကာ စောင့်ကြည့်တဲ့ချိန်ခါမှာ ဖြစ်လာပေါ်လာတဲ့ သဘောတရားကို ရုပ်တရားလို့ မှတ်ထားပါ။

စိတ်မှာ ထင်ရှား သတိထားနာမ်တရားလို့ ရှုရခြင်း

ရုပ်. နာမ်. ခန္ဓာလို့ပြောလိုက်တော့ နာမ်ဆိုတဲ့ သဘောတရားလေး သိအောင် နည်းနည်းအကျယ်ချဲ့ပြီး ရှင်းပါမယ်။ ရုပ်ဆိုတာသည် ကိုယ်မှာထင်ရှားတဲ့ သဘော တရား၊ ကိုယ်မှာ သိသာထင်ရှားတာသည် ရုပ်တရားပါ။

စိတ်ထဲမှာ ပေါ်နေမယ် ထင်ရှားမယ် ဖြစ်လာမယ် ဆိုတဲ့သဘောသည် နာမ်တရားပါ။ စိတ်ထဲ ဖြစ်တာ စိတ်ထဲ ပေါ်လာတာ နာမ်တရား။ စိတ်ထဲမှာ ထင်ရှားနေတာ စိတ်ကနေ သိနေတာသည် နာမ်တရားပါ။

လူတစ်ယောက်မှာ ဘာရှိသလဲလို့ ကြည့်လိုက်ပါ၊ လူဆိုတာ ကိုယ်နဲ့စိတ် ပေါင်းထားတာပါ။ ကိုယ်နဲ့စိတ် ပေါင်းစပ်ထားတဲ့ သတ္တဝါပါ။ ရုပ်နဲ့နာမ် ပေါင်းစပ် ဖွဲ့စည်းထားတာကို လူလို့ ခေါ်နေကြပါတယ်။

ပြင်ပကနေပြီးတော့ မြင်သာထင်သာတဲ့ သွားလာလှုပ်ရှားနိုင်တဲ့ ဒီခန္ဓာကြီးသည် ရုပ်ခန္ဓာပါ။

တွေးတတ် ကြံစည်တတ် သိတတ်တဲ့ သဘောကို နာမ်ခန္ဓာလို့ ပြောရပါမယ်။

ဒီတော့ ရုပ်နဲ့ နာမ်နဲ့ နှစ်မျိုး သိသာသွားပြီ၊ ကိုယ်မှာ ထင်ရှားရင် ရုပ်တရား။ စိတ်မှာထင်ရှားရင် နာမ်တရားပါ။

အဲဒီနှစ်မျိုးကို တွေ့အောင် မြင်အောင် သိအောင် သတိထားပြီးကြည့်ပါ။

သတိထားကာ စောင့်ကြည့်တဲ့ချိန်ခါမှာ ထင်ရှားလာလိမ့်မယ်။ ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်။

တရားရှာတယ် တရားရှာတယ်လို့ပြောတော့ အခုကျင့်ကြံအားထုတ်နေကြတဲ့တရားဟာ လိုက်ရှာရမှာလား၊ စောင့်ကြည့်ရမှာလားဆိုရင် စောင့်ကြည့်ရမှာပါ။

လိုက်မရှာပါနဲ့၊ ဘယ်နေရာမှာ တရားပေါ်လာမလဲ၊ ဘယ်နေရာ တရားဖြစ်လာမလဲ ဆိုပြီးတော့ လိုက်မရှာနဲ့။ ဘာတွေဖြစ်ချင်ပါတယ်၊ ဘယ်လိုဖြစ်လာရင်ကောင်းမယ်လို့ မမျှော်ပါနဲ့။ အသာလေး တစ်နေရာက စောင့်ကြည့်နေပါ။

ခုနတုန်းက ကျားသစ် အစာချောင်းသလို ငြိမ်ငြိမ်လေး နေပြီး တော့ ကြည့်နေပါ။ ကြည့်နေမယ်ဆိုရင် တွေ့လာပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်မှာ သေချာစွာ ကြည့်လိုက်ရင်လည်းပဲ ကိုယ်ပေါ်မှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတရားတွေ ထင်ရှားတွေမြင်လာလိမ့်မယ်။ စိတ်မှာကြည့်ရင် စိတ်ထဲမှာဖြစ်နေတဲ့ သဘောတရားတွေ ထင်ရှားတွေမြင် လာလိမ့်မယ်။ ထင်ရှားလာ ပေါ်လွင်လာတဲ့ သဘောတရားကို အဆက်မပြတ် ကြည့်ရှုနေတာဟာ တရားကျင့်နေတာပါပဲ။

ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန် ဆိုတဲ့နေရာမှာ ဓမ္မ ဆိုတာ သည် ရုပ်နဲ့နာမ်၊ အနုပဿနာ ဆိုတာ ထပ်ကာထပ်ကာ ရှုတာပါ။ တစ်ခါတလေ မဟုတ်ဘူး။ ထပ်ကာထပ်ကာ ရှုမှတ်နေတာပါ။

တစ်ကြိမ်တလေ မဟုတ်ဘူး။ အကြိမ်များစွာ အကြိမ်ပေါင်းများစွာ ရှုမှတ်နေတာပါ။

မရပ်မနား ထပ်ကာထပ်ကာ မပြတ်ရှုမှတ်နေတာသည် အနုပဿနာ။ ဘာကိုရှုမလဲဆိုရင်တော့ ဓမ္မလို့ခေါ်တဲ့ ရုပ်နဲ့နာမ်ကိုပါ။ ရုပ်ဓမ္မ. နာမ်ဓမ္မ ကို သတိထား စောင့်ကြည့် ကာ ထင်ရှားရာ ပေါ်လွင်ရာမှာ မပြတ်ရှုမှတ်နေတာသည် ဓမ္မာနုပဿနာသတိပဋ္ဌာန်ပါ။

တရားအလုပ်မှာ သတိထားရပါတယ်။ အရှုခံ ရုပ်နာမ်ကို သတိထားရမယ်။ တရားအလုပ်က ရှင်းရှင်းပြောရင် သတိအလုပ်ပါ။ မြန်မာ စကားပုံတစ်ခုရှိပါတယ်။

"စကားချုပ်တော့ ကတိ၊ တရားချုပ်တော့ သတိ" တဲ့။

စကားတွေ ဘယ်လောက်ပဲများများ အဲဒီစကားတွေရဲ့ အချုပ်သည်ကတိပါတဲ့။ တရားကို ချုပ်ထားတာက သတိပါတဲ့။ အဲဒီတော့ သတိတစ်လုံးရှိပြီဆိုလို့ရှိရင် တရားဖြစ်ပါပြီ။ သတိတစ်လုံးမြဲနေပြီ ဆိုရင် ရှုမှတ်ရမယ့် တရားတွေ မြင်ပါပြီ။ သတိထားရင် သတိရှိရင် ယောဂီတို့တွေ့ရမယ့် တရားတွေကို တွေ့လာလိမ့်မယ်။ ထင်ရှားလာမယ်။ ပေါ်လွင်လာမယ်။

တရားကျင့်သူတွေကို ဘယ်သူတရားပြလဲဆိုရင် တရားကပဲ တရားပြတာပါ။ ဒီခန္ဓာထဲမှာ ရှိနေတဲ့ သဘောတရားတွေသည် တရားသဘောတွေပါ။ ကိုယ်မှာထင်ရှားရင် ရုပ်တရား၊ စိတ်မှာထင်ရှားရင် နာမ်တရားပါ။

အဲဒီနှစ်မျိုးကို ရှုမှတ်နေတာသည် ဓမ္မာနုပဿနာပါ။ သတိဦးစီးတယ်။ သတိခေါင်းဆောင်တယ်။ သတိကို ရှေ့တန်းတင်တယ်။ သတိကို ပဓာနထားတယ်။ သတိထားမှ တရားဖြစ်ပါတယ်။ သတိမထားရင် တရားမဖြစ်ဘူး။ သတိမပါဘဲ တရားကျင့်လို့ မရပါဘူး။

ထိုင်တော့ထိုင်နေတာပဲ သတိမပါဘူး။ အမှတ်တမဲ့ ဒီအတိုင်းပဲထိုင်ရဲ့ထိုင်နေတယ်ဆိုရင် တရား မဖြစ်ပါဘူး။ ဘာလို့ တရား မဖြစ်တာလဲ၊ သတိမရှိလို့ပါ။ တရားက ရှိနေတယ်။ သတိမထားလို့၊ သတိထားပြီး မကြည့်လို့ တရားမတွေ့တာပါ။ ကိုယ်မှာလှည့်ပြီးတော့ သတိထားကြည့်၊

စိတ်ထဲမှာ ပြန်ပြီး တော့ သတိထားကြည့်ပါ။ ဒီသတိလေးနဲ့ ကိုယ်နဲ့စိတ်ကို လှည့်ပတ်ကြည့်တဲ့အခါမှာ ပေါ်လွင်လာ ထင်ရှားလာတဲ့ သဘောတရားဟာ ကိုယ်ရှုရမယ့် အရှုခံ တရားပါ။

ဒီလောက်ဆိုရင် လိုရင်းအချုပ်ကိုသိလောက်ပါပြီ။ မနက်ဖြန်ခါနံနက် မနက်စောစောမှာ စပြီးတော့ တရားထိုင် ကြမယ်။ တရားကျင့်ကြံအားထုတ်ပါမယ်။

တရားထိုင်ကြတဲ့အခါမှာ ဘယ်လိုရှုရမလဲဆိုတော့ ဒီခန္ဓာကိုယ် သက်သောင့်သက်သာနဲ့ နေသာထိုင်သာရှိတဲ့ အနေအထားမျိုး၊ သက်သောင့်သက်သာဖြစ်မယ့် အနေ အထားမျိုး တင်ပျဉ်ခွေချင်ရင်ခွေ၊ ကျူကျူထိုင်ချင်ရင် ထိုင်ပါ။ ခါးကိုဖြောင့်ဖြောင့်ထား၊ ဦးခေါင်း ရှေ့တည့်တည့် ကြည့်၊ မျက်စိ အသာမှိတ်ထားပါ။ နှုတ်ခမ်းကို အသာစေ့ပြီးတော့ ဘယ်ဘက် လက်ကို အောက်ကထား၊ ညာဘက်လက်ကို အပေါ်က တင်၊ လက်မထိပ်လေးနှစ်ခု ထိထားလိုက်ပါ။

ပြီးရင် ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ပြန်ကြည့်ပါ။ ဘယ်နေရာမှာ အဆင်မပြေတာရှိလဲ၊ မမျှတတာ အချိုးမကျတာရှိလဲ ပြန်ကြည့် ပါ။ အားလုံးစိတ်တိုင်းကျပြီ၊ ဒီပုံစံနဲ့ ဒီအနေအထားနဲ့ ထိုင်မယ် ဆိုလို့ရှိရင် ဒီတစ်နာရီ အေးအေးဆေးဆေး သက်သောင့်သက် သာနဲ့ ထိုင်နိုင်ပြီဆိုရင် အသက်ရှူတဲ့နေရာမှာ စပြီးတော့ ရှုမှတ် အားထုတ်ကြပါမယ်။

* အသက်ရှူရာ တိုးတွန်းတာပူအေးတာကို ရှုရခြင်း *

အသက်ရှူတဲ့ဆီကနေ စတင်အားထုတ်မယ်ဆိုတော့ အသက်ရှူလိုက်တိုင်းကို သတိထားပါ။ အသက်ရှူတာ ဘာနဲ့ အသက်ရှူလဲဆိုရင် နှာခေါင်းနဲ့ အသက်ရှူတယ်လို့ ပြောရ ပါမယ်။

အသက်ရှူတဲ့အချိန်မှာ နှာသီးဖျား နှုတ်ခမ်းဖျားလေး ပေါ်မှာ သတိထားကြည့်လိုက်ပါ။ နှာသီးဖျားလေးမှာ သတိ ထားပြီးကြည့်ပါ။ လေရှူထုတ်တယ်၊ လေရှူသွင်းတယ်၊ ဒီနှာခေါင်းဖျားလေး နှုတ်ခမ်းဖျားလေး တွန်းတိုက်ပြီးတော့ လေဝင်သွားတယ်၊ ထွက်သွားတယ်၊ တိုးတွန်းပြီးတော့ ဝင်သွားတယ်၊ ပြန်ပြီးတော့ ထွက်လာတယ်၊ နှာသီးဖျားမှာ အေးသွားတယ်၊ ပူသွားတယ်လို့ သဘောတရားတွေ တွေ့ရ ပါလိမ့်မယ်။ ရှူသွင်းတဲ့အချိန် ရှူထုတ်တဲ့အခါ လေတိုးထိ သွားတဲ့နေရာ သတိထားကြည့်ပါ။

အသက်ရှူတဲ့ချိန်ခါမှာ တိုးတွန်းတဲ့ သဘောတရား၊ တိုးတဲ့သဘော တွန်းတဲ့သဘော ရှိနေတယ်၊ ဖြစ်နေတယ်၊ လေတိုးပြီးတော့ ဝင်လာတယ်၊ ပြန်တွန်းကန်ပြီးတော့ ထွက် သွားတယ်၊ နှာသီးဖျားမှာ ပူတဲ့ သဘောတရားတွေ ဖြစ်လာ တယ်၊ အေးတဲ့ သဘောတရားတွေ ဖြစ်လာမယ်။

အပြင်က လေရှူသွင်းတဲ့အခါမှာ အေးမယ်။ ကိုယ်တွင်းက လေကို ပြန်ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ပူချင်လည်း ပူလိမ့်မယ်။ နွေးချင်လည်း နွေးလိမ့်မယ်။ အဲဒီ တိုးတာ၊ တွန်းတာ၊ ပူတာ၊

အေးတာသည် ရုပ်တရားပါ။ ကိုယ်မှာ ဖြစ်တာဟာ ရုပ်တရား သဘောပါ။ စိတ်မှာဖြစ်တာ နာမ်တရားသဘောပါ။ နာသီးဖျား ဆိုတာသည် ကိုယ်လား စိတ်လားဆိုတော့ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုပါ။ ကိုယ်နဲ့ဆက်စပ် ဖြစ်လာတဲ့ သဘောတရားဟာ ရုပ်တရားပါ။

နာသီးဖျား နာခေါင်းဖျားမှာ လေရှူသွင်းလိုက်တဲ့အခါ ရှူထုတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်ရမယ့် သဘောတရားတွေ ပေါ်လာတယ်၊ တိုးတာ ရုပ်သဘောပါ။ ဒီကိုယ်နဲ့ဆက်စပ်ပြီး တော့ ဖြစ်တယ်၊ ကိုယ်မှာ ထင်ရှားတဲ့ တိုးတဲ့သဘော ဖြစ်လာတယ်။ ကိုယ်ဆိုတဲ့အထဲမှာ အကုန် အကျုံးဝင်သွားပါတယ်။ ဆံပင်ဖျားကနေ ခြေဖျားတိုင်အောင် အကုန်ပါဝင်သွားတယ်။ မျက်စိတွေ နာခေါင်းတွေ ပါးစပ်တွေ လက်တွေ ခြေတွေ ခေါင်းတွေ အားလုံးပါသွားတယ်၊

အဲဒီတော့ နာသီးဖျားမှာ တိုးသွားတယ်ဆိုရင် တိုးတဲ့ သဘောတရားသည် ရုပ်တရားပါ၊ ပူသွားတယ်ဆိုရင် အေးသွားတယ်ဆိုရင် နွေးသွားတယ်ဆိုရင်ရော ရုပ်တရား ပါပဲ၊ တခြား သဘောတရားတွေ လှုပ်သွားရွေ့သွားတယ်၊ ဖြစ်ချင်ရာ ဖြစ်မှာပဲ၊ အဲဒီသဘောတရားတွေသည် ရုပ်တရား တွေပါ၊

*** အသက်ရှူရာ တင်းတောင့်ခြာ လှုပ်ရွေ့ခြာတို့ ရှုရခြင်း ***

အသက်ရှူတဲ့ချိန်ခါမှာ တင်းမယ်၊ ပေါင့်မယ်၊ လှုပ်မယ်၊ ရွေ့မယ် ဒီသဘောတွေ ထင်ရှားတတ် ဖြစ်တတ် ပါသေးတယ်။ ဒါတွေဟာလည်း ရုပ်တရားတွေပါပဲ။

အသက်ရှူတဲ့ချိန်ခါမှာ နာသီးဖျားမှာ တင်းသလိုလို တောင့်သလိုလို တချို့ကလည်း တွေ့တယ်။ တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်တော့ တူချင်မှတူပါမယ်။

တချို့ကျတော့လည်း ဒီလေလေး နာခေါင်းထဲကို ဝင်သွားတဲ့ချိန်မှာလည်း လှုပ်သလိုလို ရွေ့သလိုလိုလေး တွေ့ချင်လည်းတွေ့ပါမယ်၊ တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး တစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ခံစားရပုံချင်း၊ သတိပြုမိကြပုံချင်း မတူကြ ပါဘူး။

ကိုယ်က ပူတာလေးကိုတွေ့မယ်ဆိုရင် ပူတာကိုရှုမှတ်၊ အေးတာတွေ့ရင် အေးတာကိုရှုမှတ်ပါ။ သူများက ပူတယ် ဆိုတိုင်း သူများနည်းတူ ကိုယ်လည်း ပူတယ်လို့ မလုပ်ပါနဲ့၊ သူများက လှုပ်တယ်ဆိုတိုင်း ကိုယ်လည်းလှုပ်တယ်မလုပ်ပါနဲ့၊ ကိုယ့်ဘာသာ သတိထားကြည့်ပါ။ ကိုယ့်အသိထဲမှာ ကိုယ် သတိထားကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ ဘာပေါ်သလဲ၊ ဘယ်လို ဖြစ်သလဲဆိုတာ ကြည့်ရမှာပါ။

အဲဒီတော့ ဘာသဘောတရားတွေ ဖြစ်နိုင်သလဲ၊ တွေ့နိုင်သလဲ။ တိုးတာ တွန်းတာ ပူတာ အေးတာ လှုပ်တာ ရွေ့တာ တင်းတာ တောင့်တာတွေ ရှိနေတယ်၊ ဖြစ်နေတယ်၊ အဲဒီသဘောတရားတွေသည် ရုပ်တရားတွေပါ။ ဘယ်မှာ သတိထားရမှာလဲ၊ နာသီးဖျားမှာပါ၊

နာသီးဖျားမှာ သတိထားကြည့်တဲ့အခါ ပေါ်လာတဲ့ သဘောတရား၊ အသက်ရှူတိုင်း ရှူတိုင်းမှာ ပေါ်လာတွေ့လာတဲ့ သဘောတရားတွေကို သတိထားရှုမှတ်ပါ။

လူတိုင်းဟာ အချိန်တိုင်းမှာ အသက်ရှူနေ ကြတယ်၊ တစ်နေ့တစ်နေ့ အကြိမ်ပေါင်း မြောက်မြားစွာ အသက်ရှူကြတယ်၊ အသက်ရှူလိုက်တိုင်း ရှူလိုက်တိုင်းမှာ သတိထားကြည့်တတ်မယ်ဆိုရင် တရားဖြစ်နေပါတယ်။

အသက်ကတော့ ရှူနေတာပဲ၊ တရားအားထုတ်တဲ့အချိန်မှာလည်း ရှူနေတာပဲ၊ အားမထုတ်တဲ့အချိန်မှာလည်း ရှူနေတာပဲ၊ သတိထားတဲ့အချိန်မှာလည်း ရှူနေတာပဲ၊ သတိလွှတ်ထားတဲ့အချိန်မှာလည်း ရှူနေတာပါပဲ၊

ထမင်းစားနေရင်း သွားရင်းလာရင်း အိပ်နေရင်းလည်း အသက်မရှူတဲ့အချိန် မရှိပါဘူး။ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်း အသက်ရှူနေတာပါ။ ဒါပေမဲ့ အသက်ရှူလိုက်တိုင်း ရှူလိုက်တိုင်းမှာ တရားမဖြစ်ပါဘူး၊ သတိထားနေမှ တရားဖြစ်ပါတယ်၊

အသက်ရှူနေရုံနဲ့ တရားမဖြစ်ပါဘူး၊ သတိထားပြီး ရှုမှတ်နေမှ တရားဖြစ်ပါတယ်၊ ဘုန်းကြီးတို့ တရားမရှုမှတ်ဘဲ အမှတ်တမဲ့ အလွှတ်နေတဲ့အခါမှာလည်း အသက်ရှူတယ်။ အခုအားထုတ်တဲ့အချိန်မှာလည်းအသက်ရှူတယ်၊ အသက်ရှူတာချင်း မတူဘူး၊ သတိကွာသွားပါတယ်၊ သတိပါတာနဲ့ မပါတာ၊ သတိထားပြီးတော့ ရှုမှတ်တာနဲ့ သတိမထားဘဲနဲ့ ရှုမှတ်တာ၊ အများကြီး ကွာခြားသွားပါတယ်၊

သတိမထားဘဲနဲ့ ဒီအတိုင်း ရှုမှတ်လိုက်တဲ့အခါမှာ ပူတာလည်း မသိဘူး။ အေးတာလည်း မသိဘူး၊ လှုပ်. ရွေ့. တိုး. တွန်းတာတွေရော ဘာတစ်ခုမျှ မသိပါဘူး၊ သတိထားမှ သိပါမယ်၊

တချို့ယောဂီတွေ လျှောက်တယ်။ အရှင်ဘုရား တပည့်တော် အသက်ရှူတာ ဘာမျှလည်း မသိဘူးတဲ့၊ သူ့ကို သတိထားပြီးရှုမှတ်ရဲ့လားလို့ မေးတော့ သတိလည်း မရှိဘူး။ သတိမရှိဘဲနဲ့ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အသက်ရှူလို့ အသက်ရှူနေမှန်းတောင် မသိပါဘူး၊ သတိထားပြီးတော့ကြည့်ရင် တစ်ခုခုတော့ သိမှာပါ။ အနည်းဆုံး လှုပ်သွားသလို ရွေ့သွားသလိုတော့ တစ်မျိုးလေးဖြစ်သွားတာတော့ သိလိုက်ပါတယ်၊ တစ်မျိုးလေး ဖြစ်သွားတာဟာ ရုပ်တရားပါ။ ဒါက အသက်ရှူတဲ့နေရာမှာ သတိထားကြည့်တာ၊ ကိုယ်ကို အခြေခံ အရှုခံထားပြီး ရုပ်ကိုရှုမှတ်တာပါ၊

စိတ်မှာထင်ရှားတဲ့ သဘောတရားကတော့ နာမ်တရားပါ၊ နှာသီးဖျားမှာ သတိကပ်ပြီး အသက်ရှူလိုက်လို့ တိုးတယ်လို့ ဖြစ်သွားတဲ့အချိန်မှာ "သြော် တိုးသွားပါလား" လို့ သိလိုက်တဲ့အသိ၊ တိုးမှန်းသိတဲ့ အသိသည် နာမ်တရားပါ။ တိုးမှန်းသိတာ နာမ်တရားပါ၊ တွန်းကန်ပြီး ထွက်သွားချိန်လေးမှာ တွန်းကန်မှန်း သိလိုက်တယ်၊ ပူတယ်လို့ သိတယ်၊ အေးတယ်လို့ သိတယ် ဆိုတာတွေသည် နာမ်တရားတွေပါ၊

ပူတာက ရုပ်၊ ပူမှန်းသိတာက နာမ်ပါ၊

အေးတာက ရုပ်၊ အေးမှန်းသိတာက နာမ်ပါ၊

ရှူသွင်းတာတော့ဖြင့်လည်း ဒီလေကို ရှူသွင်းလိုက်

တာပဲ။ ပုံမှန် အသက်ရှူလိုက်တာပါပဲ၊ သတိကလည်းပဲ ဒီနာသီးဖျားနားမှာ ထားထားတာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့လို့ ပူတယ်လို့ ဒီသဘောတရားကို သတိထားမိရင် ရုပ်လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ပူတာက ရုပ်၊ ပူတယ်လို့ သိတာက နာမ်ပါ။

ပူတာကို သတိပြုမိတယ်ဆိုရင် ရုပ်ကိုတွေ့တာပါ၊ သတိထားတဲ့အခါ ပူတယ်ဆိုရင် ရုပ်၊ ပူတာပါလားလို့ သိလိုက်တယ်ဆိုရင် နာမ်ပါ။

တိုးတယ်ဆိုရင် ရုပ်၊ တိုးမှန်းသိတာက နာမ်ပါ။

လှုပ်တယ်ဆိုရင် ရုပ်၊ လှုပ်မှန်းသိတယ်ဆိုရင် နာမ်ပါ။

နှာသီးဖျားမှာ တစ်ခုခုဖြစ်လာတယ်၊ ဖြစ်လာတဲ့ သဘောတရားဟာ ရုပ်တရားပါ။ ကိုယ်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ဖြစ်လာရင် ကိုယ်မှာထင်ရှားရင် ရုပ်၊ စိတ်မှာထင်ရှားရင် နာမ်လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ဒီလောက်ဆိုရင်တော့ ယောဂီတို့ ရုပ်နာမ်သဘော ကြေညက်လောက်ပါပြီ။ အသက်ရှူတဲ့ နေရာမှာ အသက်ရှူတဲ့အခါမှာ ကြည့်တတ်ပါပြီ၊ သတိကပ် သတိထားပါ၊ နှာသီးဖျားမှာပူမယ် အေးမယ် တုန်မယ် လှုပ်မယ် ရွေ့မယ်ဆိုရင် ရုပ်ပါ။ ပူမှန်းသိ အေး. လှုပ်. ကန်မှန်းသိရင် နာမ်ပါ။

နှာသီးဖျားမှာ ရှုမှတ်လို့မရရင် ဘယ်နေရာမှာ ရှုမှတ်မလဲပေါ့။ ဒီခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံး ရှုမှတ်စရာတွေ ချည်းပါပဲ။ ရှုမှတ်မယ်ဆိုလို့ရှိရင် အရှခံ နှာသီးဖျား နှာခေါင်းဖျားမှာ ရှုမှတ်လို့မရရင် ရင်မှာသတိထားကြည့်ပါ၊ တဒိတ်ဒိတ်နဲ့ တစ်ချိန်လုံး ခုန်နေတယ်၊ တုန်နေတယ်။ လှုပ်နေပါတယ်။

* ရင်မှာတိုးတာ လှုပ်ရွေ့တာ တုန်တာ ခုန်တာ ရှုရမည် *

ရင်မှာ သတိကပ်ထားကြည့်လိုက်တဲ့အခါမှာ တဒိတ်ဒိတ်နဲ့ တုန်နေမယ်၊ ခုန်နေမယ်၊ လှုပ်နေမယ်၊ ရွေ့နေမယ်၊ တိုးတုန်ခုန်လှုပ်နေတဲ့ သဘောတရားကို ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် ရုပ်လို့ ရှုမှတ်ရပါမယ်။

ရင်ဘတ်ကြီးဆိုတဲ့ ပုံသဏ္ဌာန်မပါစေနဲ့။ ရင်ဘတ် ဆိုတဲ့ အသားစု သားစိုင်တွေ မပါစေနဲ့၊ တုန် ခုန် လှုပ် ရွေ့တဲ့ သဘော တရားလေးပဲ ရှုမှတ်ရပါမယ်။ အသက်ရှူသွင်း လိုက်တဲ့ အချိန်ခါမှာ တဒိတ်ဒိတ်နဲ့ တုန်မယ် ခုန်မယ် လှုပ်နေ မယ်၊ ဘာတရားလဲဆိုရင် ရုပ်တရားပါ။ တုန်တယ်လို့သိတယ်၊ ခုန်တယ်လို့သိတယ်၊ လှုပ်တာ ရွေ့တာတွေကိုသိတယ်၊ အဲဒါ နာမ်တရားပါ။

အဲဒီမှာလည်းပဲ ရုပ်. နာမ်ပါပဲ၊ လိုရင်းက တရားအား ထုတ်တယ်ဆိုတာ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို ရှုမှတ်တာပါ၊ ဝိပဿနာ ရဲ့အာရုံသည် ရုပ်နှင့်နာမ်ပါ။ ဒါကြောင့် ရုပ်. နာမ်ကို အာရုံပြု နေတဲ့ အချိန်ဟာ ဝိပဿနာဖြစ်နေတဲ့ အချိန်ပါ။

အမှန်ပြောရရင် ဝိပဿနာဆိုတာ မခက်ပါဘူး၊ ရုပ်ဖြစ်စေ နာမ်ဖြစ်စေ တစ်ခုခုကို အာရုံပြုပါ။ ရုပ်တရား အာရုံ ပြုမယ် နာမ်တရားကို အာရုံပြုမယ်ဆိုရင် ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါပြီ၊

ရုပ်တရား နာမ်တရား မဟုတ်ဘဲနဲ့ တခြားအာရုံတွေ ရောက်သွားပြီး တခြားတခြား ပြင်ပအာရုံတွေကို အာရုံပြုမယ်၊ ကျောင်းရောက်မယ်။ အိမ်ရောက် ဈေးရောက် မြို့. ပြော ရောက်

မယ်၊ ဟိုလူ့ ဒီလူ သတိရမယ်၊ အဲဒီအခါကျလို့ ရှိရင် ရုပ်.နာမ် အပေါ်မှာ အာရုံမရောက်တော့တဲ့အတွက် ဝိပဿနာ မဖြစ်တော့ပါဘူး။ ဝိပဿနာဖြစ်ချင်ရင် ရုပ်.နာမ်အာရုံမကင်းရပါဘူး၊

ဝိပဿနာ ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်နေသူဟာ ရုပ်.နာမ် နယ်ထဲကနေ ကင်းကွာသွားလို့မရဘူး၊ ရုပ်.နာမ် နယ်ထဲကနေ ထွက်လို့မရပါဘူး။ ရုပ်၊ဒါမှမဟုတ်လို့ရှိရင် နာမ် တစ်ခုခုကို အာရုံပြုရပါမယ်။ ဒီတော့ နှာသီးဖျားမှာ ရှုမှတ်လို့ရသလိုပဲ ရင်မှာတဒိတ်ဒိတ်နဲ့ တုန်ခုန်လှုပ်ရှားနေတဲ့ သဘောတရားတွေကို ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် တဒိတ်ဒိတ်နဲ့ တုန်တိုင်းခုန်တိုင်း လှုပ်တိုင်း ရှားတိုင်းမှာ ဘာတရား ပေါ်မလဲ။ ရုပ်တရားပေါ်မယ်၊ သိလိုက်တယ်ဆိုရင် နာမ်တရား ပေါ်မယ်၊

ကိုယ်နဲ့ဆက်စပ်ရင် ရုပ်၊ စိတ်နဲ့ဆက်စပ်ရင် နာမ်ပါ၊ စိတ်နဲ့ဆက်စပ်တယ်ဆိုတာ သိတာပါ၊ အဓိကအားဖြင့် နာမ်တရားရဲ့အလုပ်က သိတဲ့အလုပ်ကို လုပ်ပါတယ်၊

ဘာလေးပဲဖြစ်ဖြစ် လိုက်သိနေတယ်၊ လိုက်ပြီးတော့ သိနေတယ်၊ အဲဒီ သိနေတာသည် နာမ်၊ ဟောဒီ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတဲ့ ဒီကိုယ်ကောင်ကြီးသည် ရုပ်ပါ၊ ဒီလိုဆိုတော့ ရင်မှာလည်းပဲ ရှုမှတ်တတ်ပြီ၊ နှာသီးဖျားမှာလည်းပဲ ရှုမှတ်လို့ရပါပြီ၊ ကိုယ်မှာပေါ်ရင်လည်းပဲ ရှုမှတ်တတ်ပြီ။ စိတ်ထဲပေါ်ရင် လည်းပဲ ရှုမှတ်တတ်ပြီ။ ဒါ ထိုင်တဲ့အခါမှာ ရှုမှတ်ပုံ ရှုမှတ်နည်းပါပဲ၊

ထိုင်နေရင်းနဲ့ ဒီနေရာပဲရှုမယ်၊ ဟိုနေရာပဲရှုမယ်၊ ဘယ်နေရာမှ ရှုမှတ်မယ်လို့ နေရာသတ်မှတ်ချက် မထားပါနဲ့၊

ဘယ်နေရာ ထင်ရှားလဲ၊ ဘယ်နေရာ ရှုမှတ်လို့ကောင်းလဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့အာရုံက နှာသီးဖျားမှာ ရချင်ရမယ်။ ရင်မှာ တုန်တာခုန်တာလည်း ဖြစ်ချင်ဖြစ်မယ်၊ ကိုယ်ပေါ်တစ်နေရာရာမှာလည်းပဲ ဖြစ်ကောင်းဖြစ်လိမ့်မယ်၊ ဒါမှမဟုတ်လို့ ရှိရင် စိတ်ကနေပြီးတော့ သိနေတာ၊ စိတ်ကနေ စဉ်းစားနေတာ တွေးနေတာ ကြံစည်နေတာတွေ ရှုမှတ်လို့ ရပါတယ်။

စဉ်းစားနေတာ ဘာတရားလဲဆိုရင် နာမ်တရားပါ၊ အရှုခံတစ်ခုခု ရှုမှတ်နေရင်းနဲ့ စဉ်းစားမိတယ်၊ အဲဒီအခါမှာ ပြန်သတိကပ် သတိထား စဉ်းစားနေတာသည် နာမ်တရား၊ စိတ်ကူးနေတာ တွေးနေတာ ပျံ့လွင့်နေတာတွေ နာမ်တရားပါ။

စိတ်နဲ့ပတ်သက်လာရင် နာမ်တရား၊

ကိုယ်နဲ့ပတ်သက်လာရင် ရုပ်တရားလို့ ရှုမှတ်နေရင်း တစ်ထိုင် အချိန်ပြည့်ပြီပေါ့။ တစ်နာရီ ဘုန်းကြီးတို့ပရိသတ် တစ်ထိုင်အချိန်ပြည့်တဲ့အခါ ထိုင်ချိန် ပြည့်ပါပြီဆိုရင် ထိုင်တရားချိန် ခဏဖြုတ်နိုင်ပါတယ်၊

ဆက်ပြီးတော့ မထိုင်နိုင်၊ ထိုင်လျက် အားမထုတ်နိုင်တော့တဲ့ ယောဂီများက တရားဖြုတ်မယ်၊ ဣရိယာပုတ်ပြောင်းရပါမယ်၊ ဆက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်လို့ဖြစ်သေးတယ်၊ ရှုချင်သေးတယ်၊ မှတ်ချင် သေးတယ် ဆိုရင်လည်း ဆက်ပြီးတော့ ရှုမှတ်လို့ရပါတယ်။

တရားဖြုတ်လိုက်တဲ့ယောဂီက ထိုင်တဲ့ဣရိယာပုတ်၊ ထိုင်တဲ့အနေအထားနဲ့ ဒီလောက်အတိုင်းအတာပဲ ရှုမှတ်

နိုင်တယ်။ ဒါထက်ပိုပြီးတော့ ဆက်ပြီးတော့ အားမထုတ်နိုင်တဲ့အတွက် ထိုင်တဲ့အနေအထားကနေ ခဏနားရမယ်။ တစ်နာရီပြီးလို့ရှိရင် တရားစခန်းမှာ သတ်မှတ်ထားတဲ့ အချိန်ဇယားအရ ထိုင်ချိန် တစ်နာရီပြည့်ပြီဆိုရင် နောက်နာရီဝက်က လမ်းလျှောက် စင်္ကြံသွား ရှုမှတ်ရမယ့် စင်္ကြံချိန်ပါ။

အနည်းဆုံး ထိုင်နေတဲ့နေရာကနေပြီးတော့ ကိုယ်သွားချင်တဲ့နေရာရောက်အောင် လျှောက်လှမ်းပြီးတော့ သွားတာဟာလည်း စင်္ကြံသွားတာပါ။ စင်္ကြံသွားချိန်ခါမှာ ရှုမှတ်ပုံ ရှုမှတ်နည်းကို မှတ်ထားကြရပါမယ်။

* ကြွလှမ်းနိုတ်မှာ၊ ချနိုတ်မှာ ပေါ်ရာရုပ်လို့ ရှုရမည်။ *

ထိုင်ရာကနေ တစ်နေရာရာကိုသွားမယ်ဆိုတဲ့ အချိန်အခါမှာ ခြေထောက်ကို ကြွတယ်။ ခြေစုံရပ်ပြီးတော့ တစ်နေရာကို လှမ်းတော့မယ်ဆိုရင် အရင်ဦးဆုံး ခြေထောက်ကို ကြွတယ်၊ ကြွလိုက်ပြီးတော့ ရှေ့ကို လှမ်းပါတယ်။ ဝပြီးကြွတယ်ဆိုရုံနဲ့ ဒီနေရာက မရွေ့သေး ပါဘူး။ ပြန်ချလိုက်၊ ဒီနေရာပဲရောက်မယ်။ ရှေ့တိုးချင်တယ်၊ သွားချင်တယ်ဆိုလို့ရှိရင် ဘာလုပ်ရမလဲ။ လှမ်းရတယ်။ ကြွတယ်၊ လှမ်းတယ်၊ လှမ်းပြီးရင် ဒီခြေထောက်အောက်ကို ချတယ်။

ခြေလှမ်းတစ်လှမ်းမှာ ကြွတာရယ်၊ လှမ်းတာရယ်၊ ချတာရယ်၊ သုံးချက်တွေ့ရပါမယ်။ ကြွလိုက်တဲ့ အခိုက်အတန့်လေးမှာ ဘာဖြစ်နေလဲ၊ ဘယ်လိုသဘောတရားတွေပေါ်လဲ ဆိုတာ ကြည့်ရပါမယ်။

ကြွနေတဲ့ အခိုက်အတန့် ခြေထောက်အောက်ပိုင်းမှာ ဘယ်လိုသဘောတရားတွေ ပေါ်နေတယ်၊ ဖြစ်နေတယ်လို့ ကြည့်လိုက်ပါ။ ကြွနေတော့ ဘုန်းကြီးတို့ ဒီခြေထောက်ကြီး ကြွသွားအောင်၊ မြင့်သွားအောင်၊ အနည်းဆုံး လေးလက်မ၊ ခြောက်လက်မလောက် မြင့်သွားအောင် မြှောက်တင်ရတော့ လေးပါတယ်။ လေးတဲ့သဘောတရားသည် ရုပ်သဘောတရားပါ။

ကြွတင်လိုက်တဲ့ချိန်ခါမှာ တံကောက်ကွေး ကွေးသွားတယ်။ အဲဒီတော့ ဒူးဆစ်ရဲ့အနောက်ဘက် တံကောက်ကွေးမှာ ရှိနေတဲ့ အကြောတွေက ခေါက်သွားတယ်။ အပြင်ဘက်က အကြောတွေက တင်းသွားပါတယ်။ အဲဒီခဏလေးမှာ ဖြစ်လာတဲ့ သဘောတရားကိုကြည့်ပါ။ တင်းသွားတဲ့သဘော၊ လျော့သွားတဲ့သဘောတွေ တွေ့ရလိမ့်မယ်။ တင်းတဲ့နေရာက တင်း၊ လျော့တဲ့နေရာကလျော့။ အဲဒီ တင်းတယ်၊ လျော့တယ် ဆိုတဲ့သဘောတရားသည် ရုပ်တရားပါ။

လှမ်းလိုက်တဲ့အချိန်မှာ ခြေထောက်က ဆန့်သွားတယ်။ အဲဒီချိန်ခါမှာလည်းပဲ အသားစု အသားစိုင်တွေ ဒီနေရာကနေပြီးတော့ ရှေ့တိုးသွားတယ်ဆိုတော့ တွန်းပို့လိုက်တဲ့သဘော၊ တွန်းကန်လိုက်ရတဲ့ သဘော၊ လှုပ်သွား ရွေ့သွားတဲ့သဘောတွေ ပေါ်လာပါတယ်။ တွန်းတာသည် ဘာသဘောလဲဆိုရင် ရုပ်သဘောပါ။ လှုပ်တာ၊ ရွေ့တာ အနည်းဆုံး တစ်မျိုးတစ်မည်လေးတော့ ဖြစ်မှာပါ။ တစ်ခုခုတော့ပေါ်မှာပဲ။ ပေါ်လာတဲ့သဘောတရား အာရုံပြု၊ ရုပ်တရားလို့ ရှုမှတ်ပါ။

တစ်ခု သတိထားရမှာက ဒီဒူးခေါင်းဆိုတဲ့ ပုံပန်းသဏ္ဌာန်ကြီးလည်း မပါစေနဲ့။ ခြေသလုံး.ခြေဖဝါး.ခြေချောင်းဆိုတဲ့ အမှတ်သညာတွေလည်း မထားနဲ့။ ဘာကိုကြည့်နေရမှာလဲဆိုရင် သဘောတရားလေးကိုကြည့်နေလိုက်ပါ။ ကြွခိုက်မှာပေါ်တဲ့ သဘောတရား၊ လှမ်းနေတဲ့အခိုက်မှာ ပေါ်တဲ့ သဘောတရား၊ ချလိုက်တဲ့အခိုက်မှာ ပေါ်တဲ့ သဘောတရားတွေသည် ရုပ်တရားတွေပါ။

* ကြွလှမ်းချတိုင်းမှာ ချစ်ကိုးမှာသိရာ နာမ်လို့ ရှုရမည် *

ကြွနေတဲ့အခိုက်အတန့်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ သဘောတရားတွေကို သိရမယ်။ လှမ်းရင်လှမ်းတယ်၊ လှုပ်ရင်လှုပ်တယ်၊ ရွေ့ရင်ရွေ့တယ်၊ လေးရင်လေးတယ်၊ ပေါ့ရင်ပေါ့တယ်လို့ သိတာသည် နာမ်တရားပါ။

လှမ်းနေတဲ့ အချိန်အခါမှာ တရွေ့ရွေ့နဲ့ ရှေ့ကိုတွန်းနေတယ်၊ ရွေ့နေတယ်လို့ သိနေမယ်။ သိနေတာသည် နာမ်တရားပါ။ ချလိုက်တဲ့ချိန်ခါမှာလည်း ခန္ဓာကိုယ် အောက်ပိုင်းမှာ ဆန့်သွားမယ်၊ အလေးချိန်တွေ လွှတ်ချ လိုက်တယ်။ လွှတ်သွားတဲ့သဘော ပေါ်လာတယ်၊ တောင့်တင်း ထားရာကနေ လွှတ်ချလိုက်တော့၊ လျှော့ချလိုက်တော့ ပေါ့သွားတဲ့သဘော လျော့သွားတဲ့သဘော ပေါ်လာ တယ်၊ ဒီသဘောတရားတွေသည် ရုပ်တရားတွေပါ။ သိနေတာက နာမ်တရားပါ၊ ကြွတဲ့အခိုက်၊ လှမ်းတဲ့အခိုက်၊ ချတဲ့အခိုက်မှာ ဖြစ်နေတာသည် ရုပ်တရား၊ ဖြစ်နေတာ တွေကို သိနေတာသည် နာမ်တရားပါ။

စင်္ကြံသွားတဲ့အခါမှာ ဒီအတိုင်းရှုမှတ်ပါ။ ခြေလှမ်းတစ်လှမ်း လှမ်းလိုက်ပြီး အမှတ်မဲ့ ဒီအတိုင်း မလှမ်းပါနဲ့၊ သတိနဲ့လှမ်းပါ။ ကြွတဲ့အချိန်၊ လှမ်းတဲ့အချိန်၊ ချတဲ့အချိန် အမှတ်သညာလေးနဲ့ ရှုမှတ်ပါ။

ခြေတစ်လှမ်းမှာ အဆင်ပြေသလို ရှုမှတ်ပြီး သွားလိုရာကို သွားပါ။ နောက်တစ်ခါ တစ်လှမ်းသွားပြန်ရင် လှမ်းကြွမယ် ချမယ် လှမ်းမယ်။ ကြွခိုက် လှမ်းခိုက်မှာ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့သဘောတရားတွေကိုအဆက်မပြတ်ရှုမှတ်သွားပါ။ ဒီအတိုင်းသာ ရှုမှတ်သွားမယ်ဆိုရင် စင်္ကြံလျှောက် နေတဲ့အချိန်ခါမှာလည်း ဝိပဿနာတရားတွေ ဖြစ်နေပါတယ်။

ထိုင်ပြီးနေတာမှ တရားကျင့်တာ မဟုတ်ပါဘူး။ သွားလာနေရင်းလည်း တရားကျင့်ရင်လည်း ရပါတယ်။ တချို့က "တရားထိုင်တယ်၊ တရားထိုင်တယ်" ဆိုတော့ ထိုင်နေတုန်းပဲ ကျင့်ကြံရှုမှတ်ရတယ်လို့ ထင်တတ်ကြပါတယ်။ ရပ်နေတဲ့အချိန်တို့၊ လျောင်းနေတဲ့အချိန်တို့၊ စင်္ကြံသွားနေတဲ့အချိန်တို့မှာ မရှုမှတ်တော့ပါဘူး။ ဒီလိုမဟုတ်ပါဘူး။ ထိုင်နေတုန်းလည်း ရှုမှတ်ရမယ်၊ စင်္ကြံသွားတဲ့အခိုက်မှာလည်း ရှုမှတ်ရပါမယ်၊ စင်္ကြံလျှောက်တဲ့အခါမှာ ကျင့်ပုံကျင့်နည်း ရှုမှတ်ပုံ ရှုမှတ်နည်း သိသွားပါပြီ။

* သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း အစဉ်ပြောင်း သတိတောင်းစွာ ရှိရမည် *

ဣရိယာပုတ်လေးပါး လျောင်းထိုင်ရပ်သွား အနေအထား လေးမျိုးရှိပါတယ်။ သွားတာရယ်၊ ရပ်တာရယ်၊ ထိုင်တာရယ်၊ လျောင်းတာရယ်။ ဘယ်သူမဆို သွားတဲ့ အချိန်မှာ သွားမယ်၊ ရပ်တဲ့အချိန်မှာ ရပ်မယ်၊ ထိုင်တဲ့ အချိန်မှာ ထိုင်မယ်၊ လျောင်းတဲ့အချိန်မှာလျောင်းမယ်။ တစ်နေ့တစ်နေ့ ဒီအမူအရာ ဒီဣရိယာပုတ် လေးမျိုးနဲ့ပဲ နေကြပါတယ်၊ နေပုံနေနည်း ခန္ဓာကိုယ်အနေအထား လေးမျိုးပဲ ရှိပါတယ်။

တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာ သွားနေတယ်။ ဒါမှမဟုတ်ရင် မတ်မတ်ရပ်နေတယ်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် ထိုင်နေမယ်၊ ဒါမှမဟုတ်ရင် လဲလျောင်းနေမယ်၊ တစ်သက်လုံးမှာ ဣရိယာပုတ်လေးပါးနဲ့ အသက်ရှင် နေကြပါတယ်။ ဘယ်သူ မဆို ဣရိယာပုတ် တစ်ခုတည်း တစ်မျိုးတည်းနဲ့ မနေနိုင်ကြပါဘူး။ နေလို့လည်း မရပါဘူး၊ တစ်နေ့လုံးလုံး ၂၄ နာရီလုံးလုံး ထိုင်ပြီးတော့ပဲ နေနိုင်ရင် ထိုင်တဲ့ဣရိယာပုတ်နဲ့ပဲ ရှုမှတ်နိုင်ပါတယ်၊ တစ်နေ့လုံး တစ်ညလုံး ထိုင်ပြီးတော့ မနေနိုင်တဲ့အတွက်ကြောင့် တစ်နေရာကနေ တစ်နေရာကို သွားရဦးမယ်၊ သွားတဲ့အချိန်မှာ စင်္ကြံသွားတဲ့အချိန်အခါမှာ ရှုမှတ်ဖို့ လိုပါတယ်၊ သွားတဲ့ချိန်ခါမှာလည်း ရှုမှတ်နေရပါမယ်။

ဒီလိုချည်းပဲ ထိုင်လိုက် သွားလိုက်နဲ့ချည်းပဲ မနေနိုင် ဘူး။ ရပ်တဲ့အခါမှာလည်း ရပ်ရဦးမယ်၊ ရပ်တဲ့အချိန်လည်း အလွတ်မနေပါနဲ့၊ ရပ်တဲ့အချိန်အခါမှာလည်း ရှုမှတ်နေရမယ်။ ခြေစုံမတ်မတ်ရပ်ပြီးတော့ ခြေဖဝါးနဲ့ ကြမ်းပြင်တွေနဲ့ ထိနေမယ်။ ဒါမှမဟုတ်လို့ရှိရင် ဒီမှာခင်းထားတဲ့ အခင်း တွေနဲ့ ခြေထောက်နဲ့ ထိနေပါမယ်။ ထိနေတာသည် ရုပ်၊ ထိမှန်း သိတာသည် နာမ်ပါ၊

ထိလိုက်တော့ ကြမ်းလိုက်တာ၊ ကြမ်းကြမ်းတမ်းတမ်း ကြီး နင်းမိ ထိမိတဲ့အချိန်ခါမှာ ကြမ်းတဲ့ သဘောတရား ပေါ်လာမယ်။ ကြမ်းတာသည် ရုပ်၊ ကြမ်းမှန်းသိတာသည် နာမ်တရားပါ၊ အောက်က အခင်းလေးက နူးနူးညံ့ညံ့လေး၊ သိမ်သိမ်မွေ့မွေ့လေး၊ ပျော့ပျော့ပျောင်းပျောင်းလေး ခင်းထားတယ်။ နင်းလိုက်တဲ့ချိန်ခါမှာ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းတာ တွေ့မယ်၊ နူးညံ့ပျော့ပျောင်းနေတာသည် ရုပ်တရားပါ၊ နူးညံ့နေပါလားလို့ သိနေတာသည် နာမ်တရားပါ၊ ရပ်နေတုန်းမှာ ဒီခန္ဓာကိုယ် အလေးချိန်က ဒီခြေထောက်ပေါ်မှာပဲ မှီနိတည်နေရပါတယ်၊ တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့အလေးချိန်သည် ခြေထောက်မှာ စုနေပါတယ်၊

အပေါ်ကနေပြီးတော့ ဖိထားတော့ လေးတဲ့သဘော ပေါ်တယ်။ လေးတဲ့သဘောသည် ရုပ်၊ လေးမှန်းသိတာသည် နာမ်ပါ၊ မတ်မတ်ရပ်နေတဲ့ချိန်ခါ ခန္ဓာကိုယ် ရှေ့နောက် တောင် မြောက် ယိမ်းယိုင်ပြီးတော့ မသွားအောင် ထိန်းထားရတာရှိတယ်၊ ဝါးလုံးတစ်လုံးတည်း ထောင်ထားလို့မရဘူး၊ ဘေးကနေပြီးတော့ ဆိုင်းထား ထိန်းထားရတယ်၊

အဲဒီလိုပဲ ခြေထောက်နစ်ချောင်းနဲ့ ရပ်နေတယ် ဆိုပေမဲ့ အကြောတွေက အလုပ်လုပ်နေရတယ်။ ဒီအကြောတွေက ထိန်းနေရတယ်။ ထိန်းရတဲ့ သဘောတရားတွေကို သိနေတယ်။ သတိထားကြည့်လိုက်လို့ ဒီခန္ဓာကိုယ်မှာ ထိန်းထားတဲ့သဘော တင်းတောင့်နေတဲ့သဘော တွေ့ရတယ်။

တချို့အကြောတွေက တင်းနေမယ်။ တချို့အကြောတွေက လျော့နေမယ်။ ယိုင်လဲမသွားအောင်၊ ပြိုလဲမသွားအောင် ကျားကန်ပေးထားတဲ့သဘော ရှိနေတယ်။ အဲဒီသဘောတရားတွေသည် ရုပ်တရား၊ သိနေတာက နာမ်တရားပါ။ ဒါက ရပ်နေတဲ့အချိန်ခါမှာ သတိထားပြီးတော့ ရှုမှတ်ပုံ ရှုမှတ်နည်းပါ။

သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်းဆိုတော့ နောက် လျောင်းတဲ့ အချိန်လည်းရှိပါတယ်။ ဘယ်အချိန် လျောင်းလဲ၊ အိပ်တဲ့အချိန်၊ တရားဖြတ်ပြီးတော့ အိပ်ချိန် ရောက်တဲ့အခါမှာ ကိုယ့်အိပ်ရာထဲ ကိုယ်ဝင်၊ ပက်လက် ကလေး တစောင်းကလေး အိပ်ရာထဲမှာ လဲလျောင်းပြီးတော့ နေတယ်။ အဲဒီချိန်ခါမှာ ခေါင်းအုံးနဲ့ ခေါင်းနဲ့ ထိမယ်၊ ထိတာက ရုပ်၊ သိနေတာကနာမ်ပါ၊ ခေါင်းအုံးနဲ့ ခေါင်းနဲ့ ထိနေတဲ့နေရာမှာ တဒိတ်ဒိတ်နဲ့ တုန်နေ ခုန်နေ လှုပ်နေပါမယ်၊ တဒိတ်ဒိတ်နဲ့ တုန်၊ ခုန်၊ လှုပ်နေတာက ရုပ်ပါ၊ သိနေတာက နာမ်ပါ။

အဲလိုမှမဟုတ်ရင်လည်း လဲလျောင်းနေတဲ့ ချိန်လေးမှာ ပက်လက်လေး လှန်ပြီးတော့ အသက်ရှူတာကို ပြန်အာရုံပြုလို့ရပါတယ်။ နှာသီးဖျားမှာ သတိကပ်ကာ အသက်ရှူတိုင်း

ပေါ်လာတဲ့ တုန်၊ ခုန်၊ လှုပ်ရှားတဲ့ သဘောတရားသည် ရုပ်ပါ။ တွန်းကန်လှုပ်ရှားနေတဲ့သဘော သည် ရုပ်ပါ။ သိနေတာက နာမ်ပါ။

သွား၊ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း ဣရိယာပုတ် လေးပါး၊ ကိုယ်အနေအထားတွေ ပြောင်းပြင်ပေမဲ့လို့ ရုပ်၊ နာမ်အာရုံ ပြောင်းမသွားရဘူး။ ရုပ်အာရုံ၊ ဒါမှမဟုတ် နာမ်အာရုံ ရှိနေရပါမယ်။

*** ပြု၊ ပြော၊ ကြံရာ ချိန်တိုင်းမှာပေါ်ရာ ထင်ရာ ရှုရသည် ***

ကာယကံအမှု ကိုယ်နဲ့ ပြုမယ်။ ဝစီကံ နှုတ်ကပြောမယ်။ မနောကံ စိတ်ကကြံလိမ့်မယ်။ ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနော ကံ ပြုပြောကြံတဲ့ အချိန်တိုင်းမှာ ရုပ်၊ နာမ် အာရုံ ရှုသွား နေရပါမယ်။

ကိုယ်နဲ့ပြုတယ်ဆိုရာမှာ ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ကိုယ်အင်္ဂါ အစိတ်အပိုင်း လက်နဲ့ကိုင်တယ်။ အရာဝတ္ထု တစ်ခုခုကို ကိုင်ပါတယ်။ ရေချိုးမယ်ဆိုရင် ရေခွက်ကို ကိုင်တယ်။ ထမင်း စားတဲ့အခါမှာ ထမင်းလုတ်ကို ဆုပ်တယ်။ ဇွန်းကိုကိုင်တယ်၊ ကိုင်နေတာ၊ ယူနေတာ၊ လှုပ်ရှားနေတာ၊ ကိုယ်နဲ့ ထိနေတာ သည် ကာယကံပါ။

နှုတ်ကနေပြီးတော့ စကားတွေ ပြောဆိုနေမယ်၊ ရွတ်ဖတ်နေမယ်၊ ကျက်မှတ်နေမယ်၊ ဒါက နှုတ်ကပြောတဲ့ ဝစီကံပါ။ စိတ်က ကောင်းတာ မကောင်းတာ တွေးနေ၊ ကြံနေတာက မနောကံပါ။

ကာယကံ၊ ဝစီကံ၊ မနောကံ ကံသုံးပါးလုံးကို ဘယ်အခါမျှ လွှတ်မထားရပါဘူး။

ကာယကံကိုပြုနေတဲ့ အခါမှာလည်းပဲ ထင်ရှားတဲ့ ရုပ်၊ နာမ်ကို ကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ ကာယကံကို ပြုနေတဲ့အချိန်ခါမှာ ရုပ်တရား ဘယ်နေရာက ထင်ရှားလဲ။ နာမ်တရားက ဘာထင်ရှားလဲ ကြည့်ရမယ်၊ ရှုမှတ်ရမယ်။ ဝစီကံ နှုတ်က ပြောဆိုနေတဲ့အချိန်ခါ၊ ရွတ်ဆိုကျက်မှတ်နေတဲ့ အချိန်အခါမှာ ပေါ်ထွက်လာတဲ့ အသံတွေကို ကြားရပါလိမ့်မယ်၊ ကြားတဲ့ အသံသည် ရုပ်တရားပါ။ အသံဟာ နားဆီကို ရောက်လာမှ၊ နားနဲ့ထိခိုက်မှ ကြားတယ်။ နားထဲ အသံတွေဝင်မလာရင် မကြားရဘူး၊ အဲဒါကြောင့် အသံသည် ဒီခန္ဓာကိုယ်နဲ့ ဆက်စပ်နေတယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို အကြောင်းပြုပြီးမှ ဖြစ်ပါတယ်။

စကားသံတွေ ထွက်ပေါ်တဲ့နေရာကို ကြည့်လိုက်ရင်လည်းပဲ နှုတ်ခမ်းများကနေထွက်လာတယ်။ အဲဒီတော့ ဒီအသံဖြစ်ပေါ်တဲ့နေရာသည် ခန္ဓာကိုယ်ပါ၊ ဒီအသံတွေ ထိခိုက်ပြီး ကြားနေတဲ့ နားဆိုတာကလည်း ဒီခန္ဓာကိုယ်ပါ။ ဒါကြောင့် အသံသည် ကိုယ်နဲ့ဆက်စပ်နေတဲ့ ရုပ်တရားပါ။ ဝစီကံအနေနဲ့ စကားတွေပြောကြ၊ စကားသံတွေကြားကြတဲ့ အချိန်အခါတွေမှာလည်း ပေါ်လွင်ထင်ရှားနေတဲ့ ရုပ်. နာမ်တွေကို ရှုမှတ်နေရပါမယ်။

မနောကံ စိတ်က ကြံစည်နေလိမ့်မယ်၊ အကြောင်းအရာ တစ်ခုခုနဲ့ ဆက်နွယ်ပြီး စိတ်ထဲက ကြံစည်နေတယ်၊

စဉ်းစား တွေးတော အောက်မေ့နေတယ်။ အာရုံတစ်ခုခုကို အာရုံပြုနေပါတယ်၊ မနောကံ စိတ်အမှုအရာတွေ ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ချိန်ခါမှာလည်း နာမ်လို့ ရှုမှတ်နေရပါမယ်၊

ရှုမှတ်ရမယ့် ရှုကွက်က ရုပ်နာမ် နှစ်မျိုးတည်းပါ၊ ကာယကံအမှုမှာ ကိုယ်နဲ့ပြုနေတာက ရုပ် သိနေတာက နာမ်ပါ၊ ဝစီကံအမှုမှာ အသံဆိုတာ ရုပ်ပါ။ ကိုယ့်ဝန်းကျင်မှာ ပေါ်ထွက်နေတယ်၊ ကြားနေရတယ်၊ စကားသံတို့၊ လေတိုက် သံတို့၊ မိုးရွာသံတို့၊ ဒီအသံတွေကို ဒါက ရယ်သံ၊ ဒါက ဆူညံသံလို့ သိတာဆိုရင် နာမ်ပါ၊

မနောကံ စိတ်အကြံအစည်မှာဆိုရင်ဖြင့် တစ်မျိုးသာ လာလိမ့်မယ်၊ နာမ်တရားပါ။ အချိန်တိုင်း အချိန်တိုင်းမှာ၊ နေရာတိုင်း နေရာတိုင်းမှာ ဝစီကံ. မနောကံ လွတ်တဲ့အချိန်ဆိုတာ မရှိပါဘူး၊

စွဲစွဲမြဲမြဲ ရှုမှတ်မယ်ဆိုရင် ရှုမှတ်ရမယ့် အချိန်ချည်းပါပဲ။ ကျင့်မယ်ဆိုရင် ကျင့်ရမယ့် အချိန်ချည်းပါပဲ၊

ဘယ်အချိန်မှာပဲ ရှုမှတ် ရှုမှတ်၊ အချိန်မရွေး ရှုမှတ်လို့ ရပါတယ်၊ ဘယ်နေရာမှာ ရှုမှတ် ရှုမှတ်၊ ရှုမှတ်လို့ ရပါတယ်၊ တရားစခန်းမှာမှ ကျင့်နိုင်တာ မဟုတ်ပါဘူး၊ အိမ်မှာလည်း ကျင့်လို့ရတာပဲ၊ ဈေးသွားရင်း၊ ကျောင်းသွား ရင်းလည်း ကျင့်နိုင်ပါတယ်၊ ဈေးရောင်းရင်း၊ ဈေးဝယ်ရင်း လည်း တရား ကျင့်လို့ ရတာပါပဲ၊

အချိန်မရွေး နေရာမရွေး ရှုမှတ်လို့ ရပါတယ်၊ သတိလေးသာ ထားလိုက်ပါ။ အချိန်မရွေး နေရာမရွေးမှာ တရားကျင့်လို့ရပါတယ်၊

* ခန္ဓာရှိတာ ကြည့်နေပါ၊ လျှင်စွာ သိဉာဏ် ပေါ်လာမည် *

ခန္ဓာထဲမှာ ဖြစ်နေတဲ့ သဘောတရားကို ကြည့်နေပါ။ ခန္ဓာထဲမှာ ရှိနေတာသည် ရုပ်နဲ့နာမ်ပါ။ ရုပ်နဲ့နာမ်ကို မပြတ်ကြည့်နေရမယ်၊ အလွတ်မနေရပါဘူး၊ ကိုယ်ဖြစ်စေ၊ စိတ်ဖြစ်စေ၊ ရုပ်တရားဖြစ်စေ၊ နာမ်တရား ဖြစ်စေ သတိထားကာ ကြည့်နေရမယ်၊ ရှုဉာဏ်နဲ့ ကြည့်နေ ရမယ်။ သတိနဲ့ကြည့်ပါ၊ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပါ။ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ဆိုတာ ဘယ်ဟာက ရုပ်၊ ဘယ်ဟာက နာမ်လဲလို့ ခွဲခြားပြီးတော့ သိအောင်ကြည့်နေတဲ့ အသိဉာဏ်ပါ။ ဒါရုပ်ပဲ၊ ဒါနာမ်ပဲလို့ သိနေတဲ့ အသိဉာဏ်ပါ၊ အဲဒီလို ဉာဏ်က သိအောင် မြင်အောင်ပြပေးတာက သတိပါ။

မှောင်နေတဲ့နေရာမှာ အမှောင်ထုထဲမှာ ဒီအတိုင်း ကြည့်လို့ ဘယ်အရာဝတ္ထု ရှိတယ်ဆိုတာ မမြင်ရဘူး၊ မတွေ့ရဘူး။ လက်နှိပ်ဓာတ်မီးလေးများ ထိုးပြီးတော့ကြည့်ရင် မြင်ရပါတယ်၊ ဒီသဘောအတိုင်းပါပဲ၊ သတိက မီးမောင်းထိုးပြတယ်၊ ကြည့်စရာက ဒါပဲလို့ သတိက ညွှန်ပြပါတယ်။

သတိက ပြလိုက်တဲ့အခါမှာ အမှောင်ထဲက အရာဝတ္ထုကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း တွေ့သွားသလို ရှုမှတ်ရမယ့် သဘောတရားတွေကို တွေ့မြင် လာပါလိမ့်မယ်၊ ရုပ်နာမ်လို့ သိနေတာက အသိဉာဏ်ပါ၊ ကျင့်ကြံရှုမှတ်လိုက်ပါမှ ဉာဏ်ပေါ်

လာပါတယ်၊ သတိမရှိဘဲ အမှတ်တမဲ့ ဒီအတိုင်း နေလို့ရှိရင် အဲဒီဉာဏ်မျိုး မပေါ်ပါဘူး။

ဉာဏ် ဘယ်အချိန်ပေါ်လာသလဲ။ သတိထားကာ ကြည့်လိုက်တဲ့အချိန်ဆိုရင် ပေါ်လာတယ်၊ အရှုခံ ရုပ်နာမ်ကို ကြည့်နေရင် ပေါ်လာမယ်၊ ခန္ဓာရှိတာကို ကြည့်နေလိုက်ပါ။ ဉာဏ်ပေါ်လာပါမယ်။

မရှိတာကို လိုက်မရှာပါနဲ့၊ ခန္ဓာထဲမှာရှိတာကိုသာ ကြည့်နေပါ။

တရားအားထုတ်တယ်ဆိုတာ ရှိတာကြည့်နေတာပါ၊ ကိုယ့်ရှိတဲ့ သဘောတရားတွေကို သတိလေးနဲ့ ကြည့်နေတာပါ၊ ရုပ်တရားထင်ရှားရင် ရုပ်လို့ ရှုမှတ်နေမယ်။ နာမ်တရားထင်ရှားရင် နာမ်လို့ ရှုမှတ်နေမယ်ဆိုရင် ဉာဏ်တွေပေါ်လာလိမ့်မယ်။ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ ပေါ်ထွက်လာပါလိမ့်မယ်၊

ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အဆင့်ဆင့်ပေါ်ပြီဆိုရင် ပေါ်လာတဲ့ ဝိပဿနာဉာဏ်တွေ အခြေခံကာ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ် ထပ်ဆင့် ပေါ်လာပါလိမ့်မယ်၊

* သိဉာဏ် ပေါ်မှ ဝေဒိုးလိုရ နိဗ္ဗာန်ရလိမ့်မည် *

ခန္ဓာကြီးကို ကြည့်နေတဲ့အခါမှာ အသိဉာဏ် ပေါ်လာပါတယ်။ ဒီခန္ဓာကိုယ်ကို သတိထား စောင့်ကြည့်နေတဲ့ အရှုဉာဏ်နဲ့ ကြည့်ပါများ၊ ရှုပါများတဲ့အခါကျမှ ခန္ဓာရဲ့ သဘောတရားကို နားလည်လာပါမယ်၊

ရုပ်သဘောတွေကို နားလည်လာတယ်၊ နာမ်သဘောတွေကို နားလည်လာတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင် သဘောပေါက်နားလည်တဲ့ အသိဉာဏ်ရအောင် အရှုဉာဏ်နဲ့ရင်းမှ ရပါမယ်။

အရှုဉာဏ်မပါဘဲနဲ့ အသိဉာဏ်မပေါ်ပါဘူး။ အသိဉာဏ်မပေါ်ဘဲနဲ့ မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်လည်း ဘယ်လိုမှ မရနိုင်ပါဘူး။ ဒါကြောင့် နိဗ္ဗာန်ရဖို့၊ မဂ်ဉာဏ် ဖိုလ်ဉာဏ်ရဖို့ အရေးကြီးတာသည် အရှုဉာဏ်ပါ။

အရှုဉာဏ်ကလည်း အရှုခံ မှန်မှရမယ်။ အရှုခံဟာ ရုပ်. နာမ် ဖြစ်ကိုဖြစ်နေရမယ်။ အရှုခံ ရုပ်. နာမ် ကို မပြတ်ကြည့်နေရမယ်။ ကြည့်ဆိုတော့ ဟိုဟိုဒီဒီ လိုက်ပြီးတော့ ကြည့်နေတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ မျက်လုံးဖွင့်ပြီးတော့ ဟိုငေးဒီငေးနေတာမျိုး၊ ဟိုလှုပ်ကိုက်လား ဒီလှုပ်ကိုက်လား ကြည့်နေတာမျိုး၊ ဒီလိုကြည့်တာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။

ကြည့်တယ်ဆိုတာ ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တာပါ။ ဉာဏ်မျက်လုံးနဲ့ ကြည့်တာပါ။ ပကတိမျက်စိ၊ ပကတိ မျက်လုံးမှိတ်ထားပါ။ ဘယ်သူတွေ ဘာလုပ်နေလဲ၊ ဘယ်သူတွေဘာဖြစ်နေလဲ လိုက်မကြည့်နဲ့။ ခန္ဓာကို ဉာဏ်နဲ့ကြည့်ပါ။ ခန္ဓာအရှိကို ဉာဏ်နဲ့ကြည့်နေပါ။

ဉာဏ်နဲ့ကြည့်တဲ့အခါမှာ ပေါ်လာတဲ့ အသိဉာဏ်သည် မဂ်ဉာဏ်၊ ဖိုလ်ဉာဏ်ကို ဖန်တီးပေးပါမယ်။ နိဗ္ဗာန်ကို ရယူပေးပါမယ်။ လိုချင်တဲ့တရားတွေ ရအောင် လုပ်ပေးပါလိမ့်မယ်။ ဒီလောက်ဆိုရင် ဘယ်လိုကျင့်ကြံအားထုတ်ရမလဲ ဆိုတဲ့ မေးခွန်း ပြေလည် လောက်ပါပြီ။

တရားအားထုတ်တဲ့ချိန်ခါမှာ အဓိကလိုရင်းအချက်က ကိုယ့်ရဲ့ခန္ဓာမှာ သတိထားပါ။ ရုပ်. နာမ် ကို တွေ့မြင်အောင် ရှုမှတ်ပွားများပါ။ ပေါ်လာတဲ့ ရုပ်. နာမ်၊ ထင်ရှားလာတဲ့ ရုပ်. နာမ်၊ ပေါ်လွင်ထင်ရှားတဲ့ရုပ်. နာမ်ကိုမပျင်းမရိကြိုးစားပြီး ထပ်ထပ်ခါခါ ရှုမှတ်နေပါလို့ တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။

ကိုယ်မှာထင်ရှားရင် ရုပ်တရား၊ စိတ်မှာထင်ရှားရင် နာမ်တရားလို့ အရှုခံထားရမယ့် တရားနှစ်မျိုးကို မပြတ်မလပ် တရစပ် ဆက်ကာဆက်ကာနဲ့ ဖြစ်နေအောင် ရှုမှတ်နေမယ် ဆိုရင် အသိဉာဏ်တွေ ပေါ်လာပါမယ်။

နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် ခရီးပေါက်ပါလိမ့်မယ်။ နိဗ္ဗာန်တိုင်အောင် ခရီးပေါက်အောင် ကျင့်ကြံပွားများ အားထုတ်နိုင်ကြသဖြင့် ဒုက္ခခပ်သိမ်းငြိမ်းရာအမှန် မြတ်နိဗ္ဗာန်ကို လျင်မြန်စွာ လွယ်ကူစွာနဲ့ ရနိုင်၊ ရောက်နိုင်၊ မျက်မှောက်ပြု နိုင်ကြပါစေကုန်သတည်းလို့ပဲ ဆုတောင်းရင်းနဲ့ တရား နိဂုံးချုပ်ကြပါစို့။ ■

ဓမ္မဒူတဒေါက်တာအရှင်ဇနိသ
ဓမ္မဒူတတောရ သာသနာ့ရိပ်သာ
ဆယ်မိုင်ကုန်း။
ဟံသာဝတီဓလက်ကွင်းအနီး၊ ပဲခူးမြို့။
ဖုန်း - ၀၉ - ၅၁၀ - ၄၆၆၉၊
၀၉ - ၈၆၅ - ၁၀၉၉

တရားအားမထုတ်မီ ပြုလုပ်ရမည့် ကိစ္စများ

၁။ ကန်တော့ရန်

ဩကာသ ဩကာသ ဩကာသ၊ ကာယကံ ဝစီကံ မနောကံ သုံးပါးလုံး လျက်၊ သုံးလီ စေတနာ၊ လေးဖြာ ပဏာမ၊ ပူဇနဖြင့်၊ ဘုရား ရတနာ၊ တရား ရတနာ၊ သံဃာ ရတနာ၊ ရတနာမြတ်သုံးပါး၊ မိဘနှစ်ပါး၊ ဆရာသမားတို့နှင့်တကွ၊ ပြစ်မှားမိသူ၊ ပုဂ္ဂိုလ် အများတို့အား၊ ဘုရားတပည့်တော်၊ ရှိသေမြတ်နိုး၊ လက်အုပ် မိုး၍၊ ရှိခိုးပူဇော်၊ ဖူးမြော်မာန်လျှော့၊ ကန်တော့ပါ၏အရှင်ဘုရား။

(လေးဖြာ ပဏာမ ဟူသည် ကိုယ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်း၊ နှုတ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်း၊ စိတ်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်း၊ အကျင့်ဖြင့် ရှိခိုးခြင်းတို့တည်း။)

၂။ သီလခံယူရန်

အဟံ ဘန္တေ နိဗ္ဗာန် ပစ္စယော ဟောတု တိသရဏေန သဟ အဋ္ဌင်္ဂ သမန္နာဂတံ ဥပေါသထသီလံ သမာဒိယာမိ။

အရှင်ဘုရား၊ ဘုရားတပည့်တော်သည် နိဗ္ဗာန်ကိုလိုလား တောင့်တပါ၍ သရဏဂုံသုံးပါးနှင့်တကွ အင်္ဂါ ရှစ်ပါး နှင့် ပြည့်စုံသော ဥပုသ်သီလတော်မြတ်ကို ကောင်းစွာဆောက် တည်ပါ၏။

၃။ ဘုရားဝင်ရန်

ဘုန်းတော်အနန္တ ကံတော်အနန္တ ဉာဏ်တော်အနန္တ စကြဝဠာကမ္ဘာမြေမိုး ဖြန်းဖြန်းကျိုးမျှ တန်ခိုးတော်အနန္တတို့နှင့် ပြည့်စုံတော်မူသော၊ အစိန္တေယျ သုံးလောက ထွတ်ထား၊ သဗ္ဗညုမြတ်စွာဘုရားသည်၊ ဘုရား တပည့် တော်၏၊ ကေသာ ဥဒ္ဓေချာင်၊ ပိတုန်း ရောင်ဖြင့်၊ ညိုမှောင် မည်းနက်၊ ကိန်းစက် ရာမှန်၊ ဇိမာန်သာဆန်း၊ ဤ ဦးခေါင်း တော်တည်းဟူသော ကျောင်းသခ်မ်း၌၊ လျောင်း. ထိုင်. ရပ်. သွား လေးပါးဣရိယာ မျှတစွာဖြင့်၊ ကြည်သာရွှင်ပြုံး၊ ကြွရောက်ကာ၊ သီတင်းသုံး တော်မူလှည့်ပါ အရှင်ဘုရား။

၄။ ဒေသနာကိုယ်စွန့်လှူရန်

ဣမာဟံ ဘန္တေ အတ္တဘာဝံ တုမှာကံ ပရိစ္စဇာမိ ဩဝဒိတုံ (၃)။

ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ၊ ကျေးဇူးဂုဏ်နှင့်၊ ပြည့်စုံကျော်ကြား၊ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၊ ဘုရား တပည့်တော်သည်၊ ရုပ်နာမ်

ထွေးရော၊ ဤခန္ဓာကိုယ် အတ္တဘောကို ရှင်တော်မြတ်ဘုရား တို့အား အလိုတော်ရှိသလို ဆုံးမတော်မူနိုင်ပါစေခြင်း အကျိုးငှာ စွန့်လှူဒါန်း ပါ၏ အရှင်ဘုရား။

၅။ ကမ္မဋ္ဌာန်းတောင်းရန်

အဟံဘန္တေ သံသာရ ဝဋ္ဋ ဒုက္ခတော မောစနတ္ထာယ ကမ္မဋ္ဌာနံ ယာစာမိ၊ ဒေထ မေ ဘန္တေ ဘဂဝါ အနုကမ္ပံ ဥပါဒါယ။ ဒုတိယမ္ပိ၊ တတိယမ္ပိ အဟံဘန္တေ ... ဥပါဒါယ။

ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ၊ ကျေးဇူးဂုဏ်နှင့်၊ ပြည့်စုံကျော်ကြား၊ ရှင်တော်မြတ်ဘုရား၊ ဘုရား တပည့်တော်သည်၊ သံသရာ ဝဋ်ဆင်းရဲမှ၊ လျင်မြန်စွာ၊ ကျွတ်လွတ်ပါရခြင်းအကျိုးငှာ၊ သမထ ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို တောင်းပန်ပါ၏။ ဘုန်းတော်ခြောက်စုံ ကျေးဇူးဂုဏ်နှင့် ပြည့်စုံကျော်ကြား ရှင်တော်မြတ်ဘုရား ...။ ရှင်တော်မြတ်ဘုရားတို့သည် ဘုရားတပည့် တော်အား အစဉ်သနားတော်မူသည်ကို အကြောင်းပြု၍ သမထ - ဝိပဿနာ ဘာဝနာ ကမ္မဋ္ဌာန်းကို ပေးသနား တော်မူကြပါကုန် အရှင်ဘုရား။

ကျေးဇူးစကား

ဤစာအုပ်ဖြစ်လာစေရန် အသံသွင်းတိပ်ခွေမှ စာမူကြမ်း ရေးကူးပေးသော မနှင်းနှင်းချို (အောင်ချိုဖြင်စတိုး၊ ကျိုက်ထို)၊ ကွန်ပျူတာစာမူ ရိုက်နှိပ်ပေးသော မပုန်းညက်လှိုင် (ပဲခူး)၊ လိုအပ်သမျှ ကူညီဆောင်ရွက်ပေးကြသော ကိုကျော်နိုင် (ရွှေအိုးနို့ဆီ၊ ပဲခူး)နှင့် ကိုသိမ်းစိုး (သီဟရတနာစာပေ၊ ရန်ကုန်)တို့အား အထူးကျေးဇူး တင်ရှိပါသည်။

ဓမ္မဒူတ ဒေါက်တာအရှင်ပညိဿရ

၁၃၆၇ ခုနှစ်၊

တော်သလင်းလပြည့်ကျော် (၆) ရက်

၂၀၀၅ ခုနှစ်၊ စက်တင်ဘာလ (၂၃) ရက်

DR.ASHIN PANNYISSARA (DHAMMA DUTA)

Bhikkhu Ashin Pannyissara was born on 23rd January, 1964 at Nyaung Waing Ward of Thaton in Mon State. Myanmar. His parents are U Kyaw Hlaing and Daw Myint Kyi. He is the eldest of the five offsprings.

After answering the Matriculation Exam, he became a novice with the blesssing of Venerable Bhaddanta Pannajota who was his Preceptor.

He studied Buddhism at Dhamma Duta Tawya in Belin Township of Mon State where he passed the Pahtamagyi level. Not only was he engaged in learning but also underwent practice. For higher Buddhistic studies, he went to Mandalay and Sagaing. Later, he proceeded to Srilanka and India.

In 1988, he attained a B.A Degree from the Mandalay University.

In 1989, he was conferred the Sasanajotipala Dhammacariya title.

In 1990, he attained the Sasanadhaza Dhammacariya Degree.

In 1997, he was conferred the Sansanahita ganavasaka Acariya title.

In 2006, he was conferred a Ph.D Degree from India.

After the passing away of Venerable Dhamma Duta Sayadaw Gyi, he resided at Dhamma Duta Tawya Monastery undertaking Sasana duties in the capacity of a lecturer, writer, patron and meditation instructor. He gave Dhamma- Talks at Dhamma Duta Centres, and many places in States and Divisions where he was invited to give Dhamma Lectures and conduct meditation courses.

At present, he has founded the Dhamma Duta Meditation Centre at 10th mile, near Hanthawaddy Golf Course, Bago. Futhermore, he is engaged in constructing religious buildings where the Yogis within the country and from abroad can peacefully perform religious deeds.

TRANSLATED BY
MOE HEIN
(Son-Journal Kyaw)

HOW TO PRACTISE MEDITATION

This is a Dhamma talk given on 30th June, 2005 at the Kyaikhiyoe Pagoda in Kyaikhto Township. The occasion was a seven day retreat undergoing the contenplation of phenomena as the Foundation of Mindfulness (Dhammanupassana Satipatthana meditation) as instructed by Dhammaduta Meditation Centre. The title of the talk is "How to practise meditation."

Today is the first day and first night for those who will undergo a seven day retreat to do meditation. Also, this is the ninth time we are holding a mediatation course here at the

Kyaikhtiyoe Pagoda. In order to know how to meditate, how to make effort, how to concentrate and also how to apply this method throughout your lifetime, I will explain the practice to all of you.

In fact, my explanation is based on the teachings and written words of the Venerable Dhammaduta Sayadawgyi. So, this is a summary.

When one is going to meditate, a question arises :"How to meditate? On what to meditate? " Frequently, this question is raised. The young or the old, when desiring to meditate, put up this question.

It is impossible to meditate without knowing the way. One must have a sound knowledge of the practice. How to and what to meditate on. So systematic knowledge is required to properly understand the method.

For this purpose I will give you a motto:

"Whatever arises of mind and matter, if it is vivid, your attention is to be fixed on it "

If we classify the body we now have, it consists of two factors: Material (body) and Mental (mind). Because of having these two elements, we must fix our attention on matter and mind. Speaking in terms of dhamma, one has to always concentrate on mind and matter.

In doing so, sometimes it is more easy and better to fix our attention on matter. But there are also times when focussing attention on mind is better too yielding much satisfaction. So, what must we fix our attention on Mind or Matter as there are two. Which is better? Surely, one cannot simultaneously fix on both. As we have to concentrate on just one, we must choose the one that is vivid.

If matter is more vivid, then concentrate on it, and if the mind is more then fix your attention on it. To put it in another way, if matter has a greater impact on your knowledge then focus on matter and if it is mind, then focus on mind. We must know the object of our attention.

The object of attention is mind and matter. Whatever arises clearly, just fix on it.

When doing so, be it on mind or matter, the concentration must be done without interruption, must be continuous. This is done to have a clear knowledge of it. Here it is not necessary to recite in the mind or by mouth.

Some people are not through in the work, they meditate when they want to; But when they don't want to, their minds wander about. It can't be done like this; break-continue..., break-continue..., such kind of practice won't be benificial. One has to continuously concentrate while meditating.

Some yogis (meditators) are on the verge of attaing good results but can't achieve because of interruptions.

Some make effort and gain momentum. But after some time, they don't continue because of losing the will. Then they start again. However, due to the interruption they fall behind.

One must meditate continuously. Over and over, one must do so on mind and matter.

According to Dhammarnupassana insight meditation, we will evalute on the nature of matter.

"Of the body what is clear, view it as matter"

As you fix your attention on the body, what appears then is the nature of dhamma.

This nature arises clearly and can be seen when you fix your attention on it.

It is the nature of matter. Whatever appears in the body is matter. Just watch it. Be attentive to see what arises from the body from head to toes.

It is just like the leopard catching prey. The leopard silently hides behind bushes crouching and waiting for their prey. What will come deer or stag? Silently they crouch and wait. When the prey appears, the leopard attacks. Likewisely, when we meditate, we have to fix our mind on the body. With attention we focus our mind on the body, and what appears is matter, the nature of matter.

"Of the mind what is clear; view it as mind"

As I mentioned mind and matter, let me elaborate on mind. Matter is what appears on the body.

What appears in the mind is mental activity. Such things that clearly appear in the mind and we know them.

After all, a person is a combination of mind and matter is called a human being.

The body that can be seen which is in motion, is called matter. Thoughts, awareness of things, is called mind.

So we know the two elements mind and matter. We have to see and know these two things. When we concentrate well, we see them clearly.

When speaking of dhamma, the question arises, "Are we to look for it" or "Are we to watch it? " The answer is we must watch it (concentrate on it).

Don't search for it with the thought, "Where will dhamma appear?". Don't expect what is to happen and how good it would be if it happened. Just keep still and watch like the leopard. If you keep watching you will clearly see things happening in the body.

If you look at the mind, so also you will clearly see things appearing in the mind. Practising dhamma means continously being aware of the things that clearly arises.

When we mention dhammanupassana Satipatthana, the word "dhamma" refers to mind and matter. Annupassana means to meditate(concentrate) over and over, not just once but again and again. One must frequently meditate.

Such continuous observation means annupassana. What to concentrate on is dhamma, that is mind and matter. So dhammanupassana Satipatthana means to fix attention on what arises clearly. One must be attentive when meditating. The object must be concentrated upon. So, meditation or the

practice of dhamma simply means fixed- attention. There is a Burmese proverb:

"For words, it is a promise that binds.
For dhamma practice, it is mindfulness."

However many words you speak, it is promise that counts. So also, in practice it is Mindfulness that counts. If you can keep at attention (Sati), dhamma is present and with a firm Mindfulness you see all that you have to see. It will appear clear to you.

If you question, "Who shows the dhamma?", it is dhamma that shows. All that exist in this body is dhamma. If it appear clearly in the body, it is the nature of matter. What appears clearly in the mind is the nature of mind. Observing the two is Dhammanupassana. Mindfulness takes the lead, Mindfulness is in the forefront, the main thing is Mindfulness. Only when Mindfulness is present, is dhamma present; if not, no. You cannot practice dhamma without Mindfulness.

When one sits, without Mindfulness it is just sitting without dhamma. Why it is not dhamma is because there is no Mindfulness (Sati). Actually there is dhamma but you do not see it as you are lacking Mindfulness. So, observe your body and mind with Mindfulness again. All the things that arise clearly are the objectst of attention.

These words are sufficient enough for you yogis to know the main thing. Tomorrow early morning, we will start to meditate.

When you are going to meditate, you must choose a posture which suits you, either cross-legged or the two legs aside like the ladies sitting. Whichever way you sit, it must be relaxing. Sit straight with your face looking forward. Close your eyes and close the lips. Your right hand must be on your left. The tips of the two thumbs must be in a touched position.

After that, observe your body to know which part is inconvenient to you. When everything is satisfactory in this position for us to meditate for one hour, we will start to concentrate our efforts on breathing.

"Knowing warmth and coolness when breathing in, breathing out."

Since we are going to start fixing our attention on breathing, we have to observe every breath. As all know, we breathe with our nose.

When breathing we have to concentrate our mind on the tip, the entrance of our nose, or the tip of the upper lip. We breathe out, we breathe in. The air passes the tip of the nose and enters. Likewisely, it goes out touching the tip. As it does so, we feel the coolness when air enters, and the warmth when air goes out. When breathing in, breathing out, we must be aware of the place where the air touches. When breathing, there is the moving in, pushing in out of the the air together with coolness. When breathing out, there is the moving out, the pushing out of the air causing warmth.

When inhaling outside air it is cool. When exhaling the air of the body it may be hot or warm. All these pushing in, pushing out, warmth, coolness are material factors. Whatever happens in the body is matter and whatever happens in the mind is (mental) mind. The tip of the nose is part of the body. Whatever is related to the body is matter.

When breathing in, breathing out, there appear things to concentrate upon. What moves in, pushes in is the nature of matter related to the body. This moving in appears clearly. Everything is included in the body from head to toes. Eyes, nose, mouth, hands, legs and head are all included.

So, when air passes the nose tip, this movement is of a material nature(matter). If there is warmth or coolness that also is matter. Other movements too of the body are related to matter.

"When breathing there is stiffness and movement. Have awareness."

When breathing, there is a stiffness or hardness which arises clearly because of the movement . All these are matter also.

Some are aware of the stiffness or hardness at the tip of the nose when breathing. But experiences may not be the same.

For some, when air enters into the nostrils they are aware of the movement. One person's feeling and awareness cannot be the same as another's.

If you experience warmth then fix your attention on this warmth. If you experience coolness, do the same. Just because others say they feel warm, don't say you too are aware of it. So also don't say you are aware of the motion just because others say so. You must have awareness of your own. What appears in your mind when you concentrate? Just take note of what happens.

The question is what things can arise, what knowledge do we attain? Things like pushing in, pushing out, warm, cool, motion, stiffness, hardness all appear and are related to matter. They are concerned with matter. Where must we fix our attention? On the tip of the nose.

We must be aware of the phenomenon that arises from breathing.

We breathe all the time. In a single day, the number of breaths is indeed many. If we have awareness of every breath, we have awarness of dhamma which is ever existing.

One does the act of breathing when meditating, not meditating, paying attention, not paying attention, at the time of eating, walking, sleeping, ...etc. We are breathing all the time. But just by breathing, we cannot say it is line with dhamma. Only when there is awarness is there dhamma. We breathe even when we are not concentrating and breathe also when we are concentrating such as now. There is a difference between the two. The difference is Mindfulness. Having Mindfulness or not when breathing. And, the difference is great.

Without awareness we do not know the warmth, coolness, motion that are happening even though we are breathing. Only when we aware can we know them.

Some yogis have told me that they know nothing although they are breathing. I asked them whether they were conscious of the breathing and they replied they weren't. Without Mindfulness one would not even been

aware of the breathing. But if one has Mindfulness, one can know something, at least the motion which is matter. We focus our attention on the body to know the nature of matter.

What appears clearly in the mind is mental activity. As you breathe in with attention, the knowledge **"The air passes/ pushes through"** arises. Knowing the movement of air(motion) is mind, a mental activity. Knowing the warmth or coolness is the mind.

So, warmth is matter, knowing the warmth is mind. Coolness is matter, knowing that coolness is mind.

When we breathe in, it's the air that we breathe in. We breathe regularly. The attention is fixed on the tip of the nostril. But if we are aware of the warmth, we must know it as matter.

Warmth is matter, knowing it is mind. If we are aware of the warmth, we see matter.

What rushes in is matter, knowing it is mind. What moves is matter, knowing it is mind. Something appears at the tip of the nose that something is matter. Whatever appears clearly of the body is matter and whatever appears clearly in the mind, we have to see it as mind.

I think the yogis will be clear about mind and matter from what I have already explained. You all are aware of the act of breathing. Fix your attention on it. Conventrate. All that appears at the tip of the nose: warmth, coolness, motion are all matter. Knowing them is mind.

The question arises. If we cannot concentrate on the nose where must we fix our attention? The whole body itself is the object for concentration. If you cannot concentrate on the tip of the nose or on the top of the head, then fix your attention on the chest. The chest is always heaving and there is the sound of heart beat.

"The attention must be fixed on the motion of the chest."

When we fix our attention on the chest there is the heart beating sound. The rising

and falling of the chest show the nature of matter.

When concentrating on the chest, don't think of its form, the mass of flesh. Only fix your mind on the movement, which is matter rising and falling. As you breathe in, this heart-beating movement can be known. Such knowing of its nature is the mind.

So, there is also mind and matter here. The main point of meditation is to concentrate on mind and matter. The object of vipassana is mind and matter. Therefore when one is concentrating on mind and matter, vipassana is present.

In fact vipassana is not difficult. Concentrate on mind or matter. So long as you concentrate on mind or matter, it becomes vipassana. But if your mind is thinking about outside things like school, home, the market, city, village, that person or this person and so on, it won't be vipassana because your attention is not fixed on mind and matter. To be vipassana, it has to be related to mind and matter.

One who is doing vipassana cannot be outside the realm of it. The attention must be fixed either on matter or mind. As you can concentrate on breathing at the tip of the nose, so also you can also fix your mind on the rising and falling movements of the chest. They are matter and knowing them is mind.

What relates to the body is matter and what relates to the mental is mind. The main thing is the function of the mind which is to know.

Whatever appears the mind knows, but this coporal body is matter. So you know how to concentrate on the chest or the nose and also on what appears in the body. Likewise, you know how to concentrate on what appears in the mind. This type of concentration is done while sitting.

While sitting, don't set your mind on one thing as on this or that. Fix your mind on the thing which is more clear, better to concentrate on. Your attention may be on the nose or on the chest. It can also be on any part of the body. Otherwise it may be fixed on the knowing of the object. You can concentrate on your

mind thinking about something. The nature of thinking is related to mind. Your mind is thinking while you are fixing your attention on an object. The drifting of the mind with thoughts is the nature of the mind and recalling the mind to be attentive is also mental .

Whatever is related to the mental is mind.

As you fix your attention on the body which is matter, you complete your meditation in a sitting posture for one hour. It is a one-hour sitting so you can stop for a while.

After all, those who can't continue in this sitting posture must stop and change into another posture. But those who can continue and wish to continue in this posture can do so.

When the meditation is stopped for a while, as said, those who can't continue anymore by sitting must rest for a while. According to the time-table set in our meditation centre, after sitting for one hour, the yogi has to meditate another half hour on walking.

At least you can walk from the place where you sat to another place you wish. It is a walk-

ing posture. In doing so you must know how to fix your attention while walking.

"While raising your foot, bringingdown your foot, all that appear is matter."

When you intend to go somewhere, you raise your leg. From a standing position, you first raise your leg. After raising it, you then stretch it forward. Just by raising the leg, you have not moved from the place yet. If you put it down, it is just the same place. If you want to move forward, go forward, what must you do? You have to stretch it. So, the first thing will be to raise the leg, then stretch it and then bring it down.

For taking one step, there are three parts. They are raising, stretching and putting down the leg.

You must see what happens at the time of raising the leg. While raising the leg, concentrate on what is happening at the lower part of the leg.

To raise the leg we have to lift it up for at least four or six inches. In doing so there is heaviness. This nature of heaviness is matter.

As you raise your leg, the knee bends and the tendons at the backside contract. The tendons outside become stiff. Look, what happens at this moment. There is stiffness and lessening of it respectively. This nature of stiffness and lessening is matter.

When you stretch out the leg, it extends forward. The muscles are as if pushed forward. There is movement. This stretching or moving appears and you must fix your attention on it and regard it as matter.

One thing you must be aware of. That is to disregard the form. Don't fix your mind on the form of the knee, calf, feet and toes. Just fix your attention on the nature that arises when raising the leg, stretching it and putting it down.

"The knowing of raising, stretching and putting down the leg is mind."

You must know what is happening when raising your leg. Likewisely, when you stretch, when there is movement, heaviness, lightness all of which you must be aware of. Knowing them is the work of the mind.

As you stretch your leg, you will know that it is moving forward. And when you put it down, the lower part of the body stretches. The weight has been released. From a state of stiffness, now there is lightness. Such is the nature of matter. Knowing them is the mind. So all the motions of raising, stretching and putting down the leg are matter. Being aware of what is happening is the mind.

When you walk, fix your attention as was said. Don't just walk but be aware of the things while raising, stretching and putting down your leg. Go where you wish, but fix your attention on a thing that is easy for you to observe. The same will be the case for the next step. There must be continuous awareness of all these movements taking place while walking.

If you can do so, there is vipassana even in the process of walking.

Meditation can be done not only in a sitting posture but also while walking. Some believe that the words **'Sit and meditate'** refer to the time when one is sitting. It is as if meditation must be done while sitting but not when standing, lying, or walking. That is not true. Just as in sitting it must be done while walking. So now you know the method for practice while walking.

"Changing are the four postures so be fully aware."

As known, the four postures are walking, standing, sitting and lying. Everyday, all our bodies are cycling through these four forms of postures. The body position is as such.

We walk from one place to another, or stand, sit or lie down. Throughout our life, we have been living in these posture forms. No one can be in just one posture. If you can sit the whole day for twenty four hours, then you just fix your attention on the sitting posture. But, no one can sit day and night as one has to go somewhere. When going, one must concentrate on the nature of walking.

So also, one just can't go on sitting and walking but one also has to stand. And while standing, the attention should not go missing. In a standing posture, the feet will be on the ground or floor, touching anything under them. The nature of touch is matter and knowing it is mind.

If the touch is on something rough, the nature of roughness appears which is matter and knowing the roughness is mind. But where there is something soft or smooth under the feet, one feels the softness or smoothness which is matter and knowing it is mind. And when standing, the weight of the body will be concentrated on the legs.

As there is a pressing from above, heaviness appears which is matter and knowing it is the mind. When standing straight, we have to balance the body so as not to let it sway. It is like a pole that can't be erected by itself but has to be held or supported with something.

Though we are standing, on our legs, the tendons inside them are working to balance the body. Some tendons become stiff, some light. All of these are matter and knowing them is mind. This is doing meditation while standing with our attention fixed on it.

As there are postures like walking, standing, sitting so also there is a time for lying down. When do we lie down? When we finish our meditation, we lie down to sleep. We lie down on our backs or lie on our sides. At such a time, the head touches the pillow. The touch is matter and knowing it is mind. When the head touches the pillow, a thudding sound can be heard which is matter and knowing it is the mind.

Or, when you are lying down on your back, you can fix your attention on the breathing as the air comes in and goes out through your nose. Everything that appears is matter and knowing them is mind.

Though you change your postures, the object of mind and matter does not change. Either there is the mind object or the matter object.

"Whatever appears when doing, talking and thinking just be aware."

We do things with our body, speak with our mouth and think with our mind. Whenever they take place, we must be attentive to the objects of mind and matter that appear.

Regarding the things done with the body such as holding things with your hand. For example- when you are going to bathe you hold a bowl or when you are going to eat you take the food in your hand, or hold the spoon. All these taking, holding, moving things which are in touch with your body are physical actions.

When you speak with your mouth, read out something, recite your lessons, they are verbal actions. And when you think of things as being good or bad these are mental deeds.

Never miss your attention on these physical, verbal and mental deeds.

When doing bodily actions, it is necessary to be aware of the nature that clearly arises from matter and mind. When the action is done, one must know the part of the body where the nature of matter clearly arises. And also to know what appears clearly of the mind. We must fix our attention as such. As said, when we speak or read out things, we can hear sounds. These sounds are matter. Only when they come into contact with the ears, we hear them. If sounds do not enter the ears, nothing can be heard. So, sounds are related to the body and depend on the body to be heard.

If we look at the source from where the sounds appear when talking, it comes from the lips. So the source is the body. And the ears which hear these sounds belong to the body. That is why there is a relation between sounds and body. So you must fix your attention while talking and hearing. Take note of the things that clearly arises from mind and matter.

In case of mental deeds, it is the mind that thinks of something, ponders over it, centres upon it. Mind has an object. As these mental objects appear, you must observe them as the nature of mind. So the object of meditation are only two, mind and matter. In the case of physical deeds, what is done with the body is matter and knowing it is mind. In verbal deeds, the sound is matter. The souds of words, wind, rain, etc.... that appear around you are matter and knowing them as laughter or noise is mind.

In the case of mental deeds, only one thing appears and that is the mind. In all moments and places verbal and mental deeds are ever present.

So, for we meditators, if we are asked to fix our attention on something, every moment is to be observeed. As for practice, any time is a time for practice. You can do concentration at any time, you can practise not only in a meditation centre but anywhere. You can practise at home, while going to the market or school, while selling or buying. Regardless of time and place you meditate, just fix your attention.

"Watch the body and knowledge quickly arises."

Look at things happening in the body. What exists in the body is mind and matter. We must fix our attention on mind and body. Do not let go of it. Whether body or mind, material or mental we must be watchful. We must be mindful of the things and know them well. We must be able to discern which is mind and which is matter. This kind of knowledge is attained by being mindful.

Nothing can be seen in the darkness and we don't know what is there. With the help of a torchlight, we can see things. It is just like that. Mindfulness is like the torch enabling us to see things.

With the help of mindfulness, just as we clearly see things in the dark, we will also clearly see the nature of things that we meditate on. Knowing that it is mind or matter is knowledge. Only when you practise to meditate vipassana knowledge or insight wisdom appears. Without mindfulness, no such knowledge will appear.

When does knowledge arise? Only when one is mindful in watching does knowledge appear. It appears while watching mind and matter, the objects of attention. So, watch the body, knowledge will arise.

Don't try to find things that do not exist but concentrate on the body.

Doing meditation is watching what exists. Mindfully watching the nature of things that exist in you. Knowledge will arise when you concentrate on mind and matter that clearly appears. Vipassana knowledge will arise.

As vipassana knowledge appears stage by stage, then Path Knowledge (Magganana) and Fruition Knowledge (Phalanana) will apper based on them.

"Only, when attaining Path and Fruition Knowledge, does one attain Nibbana."

When you watch the body, knowledge will arise. You will come to understand the nature of the body as you become more mindful in watching the body. The more you observe, the more you will come to know.

To gain knowledge by oneself, one has to attain that knowledge by observing. Without knowledge based on observing, there can be no insight knowledge. Without insight knowledge, the knowledge leading to Path and Fruition can't be attained. So what is important to attain Nibbana is the knowledge based on observation.

When speaking of observation knowledge, the object of observation must be right also. The object of observation(meditation) must be mind and matter. We must be ever watchful on these objects. Watching, observing, doesn't mean opening your eyes and looking at this and that, or gazing at something, or who is becoming drowsy. This is not the kind of observation wanted.

Observing, watching, means observing with knowledge not mere looking. Watching with a 'Knowledge - eye'. The physical eye is closed. Don't look at what someone is doing or at what is happening. Just observe the body as it is with knowledge.

The knowledge that arises from such observation will tend towards Path and Fruition knowledge. It will lead to Nibbana. You will be able to attain all kinds of Dhamma as you desire. So, the question how to practise meditation has been duly answered.

The main point in doing meditation is to be mindful in observing you body. Meditate, to know mind and matter. I want to suggest to you to keep meditating again and again, over and over, on mind and matter that arises clearly. Don't be lazy, try hard.

Insight knowledge will appear if you keep meditating on the two objects, mind and matter and on whatever arises clearly.

Your efforts will lead you to Nibbana. I wish all of you attain Nibbana easily and swiftly. When Nibbana is attained, all sufferings cease. With this wish, I conclude my Dhamma- Talk.

Dhammaduta Ashin Pannyissara
Dhammaduta Meditation Centre
10th mile Hill, Near the Hantharwati Golf Resort, Bago.
Phone: 09 510 4669,09 865 1099
Email: pannyissara@gmail.com

ACKNOWLEDGEMENT OF THANKS

I would like to express deep regards and thanks to Ma Hnin Hnin Cho (Aung Cho Zin Store, Kyaikhto) for helping to make a draft copy from the tapes, and also to Ma Ponenyet Hlaing (Bago) for computing the script, also to Ko Kyaw Naing (Shwe Owe Milk Industry, Bago) and Ko Thein Soe (Thihayatana Publication, Yangon) for all the help rendered. I also thank Moe Hein (Son- Journal Kyaw) for the translation he offered.

(Dhama Duta) Dr.Ashin Pannyissara

23rd september, 2005.

HOW TO PRACTISE MEDITATION

DHAMMA DUTA
DR. ASHIN PANNYISSARA
(M.A. Ph.D)

